# ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА





№11 (196) июнь 2010



## ПИСЬМО В НОМЕР

# Цветы тоже лечат

Некоторые люди, дожив до преклонных лет, рассуждают так: какую еще мы можем принести пользу, такие больные и усталые? Ведь и так всю жизнь работали, а нажили одни болезни. Но читатели нашей газеты думают совсем по-другому: будем приносить пользу родным и друзьям, помогать друг другу, тогда и болезни отступят. Вот за что я люблю «Лечебные письма»! Давно уже вышла на пенсию, но до сих пор мне очень нравится работать на земле. Участок имею небольшой и хочу превратить его в цветущий сад. Выращиваю в основном цветы. В мае появляются нарциссы рядом с полянкой лесных ландышей, которые прижились прямо на участке. От одного только запаха мое больное сердце успокаивается и отзывается с благодарностью на все вокруг. Потом распускаются тюльпаны. Это для дочери. Она говорит, что от любимых цветов проходит головная боль. Что ж, красота ведь тоже лечит. А для нашего деда у меня грядка с луком. Не знаю, что ему больше нравится – белые круглые шары луковых цветков или витаминный салат, но грядку эту дед бережет и сам поливает. Да и за домом у нас настоящая аптека – цветущий луг. Сколько там лекарств! С весны до осени я живу на даче, с удовольствием там работаю и в это время никогда не болею. Всем читателям любимой газеты желаю найти занятие по душе.

***Родионова К.В., г. Псков***

**ЦИТАТА**

*Самое главное – движение. Под лежачий камень и вода не течет. Я никогда не унываю, радуюсь каждому прожитому дню. Всем – здоровья и долголетия!*

***Швидко В.И., г. Саратов***



**НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ**

# Дорогие читатели!

Вот и пришло долгожданное лето, когда мы можем отдохнуть и набраться сил, подлечиться и заготовить целебные растения. Летом болеть совсем не хочется, да и некогда. Но если уж случилось такое, то не стесняйтесь обращаться в «Лечебные письма» за помощью. Почитайте на странице 2 письма людей, которые благодаря любимой газете уже получили помощь в лечении, а вместе с ней и огромную моральную поддержку! Ведь под лежачий камень вода не течет, и если вы заболели, то надо действовать. Кстати, сейчас из-за дачных хлопот очередь на публикацию в рубрике «Люди добрые, помогите!» стала поменьше. Так что вы можете воспользоваться случаем и тоже написать в газету о своей болезни, разборчиво указав диагноз и точный адрес либо телефон. А если потом захотите поблагодарить читателей, которые откликнутся на просьбу, мы с радостью напечатаем ваше письмо. Но только в том случае, если вы расскажете, от чего именно лечились, какое средство вам лучше всего помогло. К сожалению, слишком длинные списки фамилий не помещаются на страничке благодарностей. Но даже если фамилии всех тех, кто вам помог, не будут напечатаны, люди все равно узнают, что вы не забыли их доброту. И, поверьте, им будет очень приятно прочитать об этом в газете! Пишите нам и о том, как вы проводите лето с пользой для здоровья. Ваш опыт поможет многим больным.

Напоминаем вам, дорогие друзья, что в середине июня заканчивается подписка на второе полугодие 2010 года. Если вы еще не успели выписать любимую газету и хотите получать «Лечебные письма» регулярно, поспешите на почту!

***Редактор Ольга Петухова***

**ВНИМАНИЕ!**

**Напоминаем, что совсем скоро закончится подписка на «Лечебные письма» на второе полугодие 2010 года. Если вы еще не подписались – поспешите на почту.**

**Подписные индексы по каталогу «Почта России» – 99599, для пенсионеров льготный индекс – 44197.**

**Желаем крепкого здоровья, удачи во всех делах и очень ждем ваших писем.**

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **7 ИЮНЯ**

Выписываю «Лечебные письма» с июля 2005 года, а «Письма здоровья» с января 2009 года. Мне 76 лет, инвалид 3-й группы, ветеран труда. С «Лечебными письмами» познакомилась в апреле 2005 года в Тульской областной больнице, в отделении эндокринологии. Соседка по палате дала мне почитать один из номеров. И с тех пор не расстаюсь с любимой газетой, ставшей мне родной. Читаю ее всегда от первой до последней страницы.

Благодаря нашей газете я познакомилась с прекрасными рецептами народной медицины. Сколько мудрости, добра, желания помочь людям, нуждающимся в лечении! Ваша помощь – в добром слове, дружбе, внимании.

Сердечное спасибо читателям газеты и всем врачам, специалистам. Своими рецептами и профессиональными советами, публикуемыми на страницах «Лечебных писем», они продлевают нашу жизнь!

Желаю вам, дорогие читатели моей любимой газеты, отличного здоровья, счастья и мира!

***Адрес: Логуа-Николаенко Зое Андреевне, 301056, Тульская обл., Ясногорский р-н, п. Ново-Ревякинский, ул. Центральная, д. 2, кв. 4***

Я отношусь к поколению людей, рожденных в блокаду. Родилась 14 октября 1941 года, и мои подруги 1939-го, 1940-го, 1941-го годов рождения. Всем нам уже за 70, все с тяжелыми заболеваниями, некоторые годами не выходят из дома. Я инвалид 1-й группы.

С теми, кто еще ходит, мы собираемся и идем покупать «Лечебные письма». Читаем вместе, обсуждаем, общаемся. Это так важно для нас! А те, кто не может самостоятельно ходить, выписывают газету домой. Вот так «Лечебные письма» нас объединили. Просто замечательно! С 2004 года мы постоянные читатели, не пропустившие ни одного номера.

От всей души желаем читателям такой полезной и доброй газеты крепкого здоровья, исполнения всех желаний!

***Адрес: Смирновой Валентине Сергеевне, 192283, г. Санкт-Петербург, ул. Будапештская, д. 110/23, кв. 349***

В ответ на мое письмо откликнулись десятки читателей, которые прислали свои рецепты, советы от затяжного бронхита. Постоянный кашель мучил меня больше пяти лет. Сейчас чувствую себя намного лучше и очень надеюсь избавиться навсегда от своей болезни. Секрет успешного лечения еще и в том, что я больше не курю. Хотя раньше мне казалось, что расстаться с этой вредной привычкой просто невозможно.

После обращения в газету начал постоянно переписываться с некоторыми читателями, и оказалось, что нет ничего невозможного. Некоторыми рецептами, советами пользуюсь и сейчас. Очень хорошо помогают дыхательная гимнастика и настои трав. Мне ставили под вопросом диагноз астматический бронхит, а теперь об астме нет и речи. Конечно, врачи иногда перестраховываются. Но я считаю, это и к лучшему. Если бы не такой тревожный диагноз, я бы, может, и не взялся за свое здоровье, а в будущем и в самом деле стал бы астматиком. Спасибо, друзья, за ваши рецепты, советы и напутствия!

***Крылов Д.В., г. Уфа***

Благодарю всех читателей, которые отозвались на мою просьбу о помощи в лечении мамы. Особенно хороший рецепт от ее болезней нам прислали из Георгиевского монастыря. Теперь очень надеюсь, что с помощью «Лечебных писем» смогу помочь и отцу. У него под коленкой киста, а врачи отказываются делать операцию из-за возраста (ему 79 лет). Отец ходит на костылях и терпит ужасные боли. Надеюсь, есть какой-нибудь народный рецепт, чтобы от этой кисты избавиться. Дай вам Бог здоровья!

***Адрес: Акшоновой Валентине Григорьевне, 662161, Красноярский край, г. Ачинск, мкр-н 4, д. 25, кв. 9***

Второй год выписываю нашу газету и не жалею об этом. Раньше выписывала и другие издания, но «Лечебные письма» почему-то особенно запали в душу.

Мне 43 года, газету нашу всегда жду с нетерпением. Сама много раз пользовалась простыми рецептами и детей лечила, а их у меня двое. Принимаю все близко к сердцу, даже плачу, сочувствуя читателям.

Благодаря «Лечебным письмам» пересмотрела взгляды на здоровье. Теперь стараюсь как можно меньше пить лекарств и детей лечу больше природными средствами. Стараюсь молиться каждый день, улыбаться, не унывать, не ругаться с близкими. Мой муж Олег меня во всем поддерживает. Спасибо всем читателям за их письма, за доброту и любовь!

***Адрес: Ахмеровой Розалии, 152136, Ярославская обл., Ростовский р-н, д. Лазарево, д. 53***

# Болезнь боится перемен

**Узнав о страшном диагнозе, многие просто опускают руки. А болезнь как будто того и ждет! Когда-то я лежала в больнице с женщинами, у которых был такой же диагноз, как у меня. Потом узнала о судьбе некоторых из них. Выжили те, которые не поставили крест на своей жизни, а смогли ее изменить.**

Мне уже за 70 лет, инвалид 2-й группы. Беспокоят, конечно, и давление, и вены на ногах. Но главная болезнь, которая угрожала моей жизни, отступила.

Мне сделали онкологическую операцию 13 лет назад, удалили грудь. Прошла и «химию», и все остальное. Врачи меня утешали, что опухоль удалили вовремя, на ранней стадии, поэтому прогноз хороший. Не верила. Вон сколько людей умирает от рака!

Но тут приехала из деревни моя старшая сестра. Только взглянула на меня – сразу поняла, в каком я состоянии. И сестренка мне рассказала, как в деревню, где мы с ней родились и выросли, приехал однажды из города мужчина, тоже с онкологией. Он не хотел, чтобы родные знали о его болезни, и просто сказал им, что уходит из семьи. А сам сбежал в деревню «умирать». Но через год он поехал в город на обследование, а опухоли-то не оказалось! Мужчина вернулся к жене и детям, которые так ничего и не узнали. Сейчас у них все хорошо. Не знаю, почему на меня так подействовала та история, но я сказала сестре: «Едем!» С этого и началось мое исцеление.

Сестра крутилась как белка в колесе – семья, хозяйство, работа... И мне пришлось обустраиваться одной в старом доме наших родителей. Пришлось забыть и о городских удобствах, и о разносолах. Занялась своим хозяйством. Деревня-то наша в глуши, в магазины на автобусе не наездишься. Трудно было. Каждый день я работала в меру своих сил. Но силы как раз начали прибывать!

Сейчас пытаюсь понять, отчего же я заболела и что мне помогло выжить. Видно, прежняя моя жизнь в чем-то была неправильной, раз такая болячка прицепилась. А выздоравливать начала, может быть, оттого, что полностью изменилось мое питание (все свежее, натуральное, с огорода). А может, от чистой воды, свежего воздуха и полезных травок. Ведь все это свое, родное!

Осенью я вернулась в город другим человеком, а следующей весной снова уехала в свою деревню. Вот так и живу до сих пор в деревне до осенних холодов, а в конце сентября – в город. Зимой там тяжело, одной не справиться.

Потом уже я узнала, что та история про городского мужчину, о котором мне рассказывала сестренка, – что-то вроде народной сказки. Может, был такой человек в деревне, а может, и не было его... Но я-то живу! Дети во всем меня поддерживают. А недавно я стала прабабушкой. Какое же это счастье – увидеть своего правнука!

***Захарьева Н.И., г. Псков***

**Давно читаю «Лечебные письма» и вижу, сколько людей обретают здоровье. Многие верят в чудо и в Бога. Я раньше ни во что не верил, даже не задумывался об этом... Зато жена не теряла веры и надежды. Моя история – о пьянстве. Ведь это большая беда! Даже в «Лечебных письмах» от такой болезни не найти рецептов.**

# Оставайтесь с верой

Такая уж компания у нас на работе подобралась: и мастер, и все мои товарищи пили. Расслаблялись, когда отмечали праздники, получку, аванс, да и просто после работы. И после 40 лет у меня случилась беда с ногами. Жена погнала к врачу. Он осмотрел меня и говорит: «Бросай пить, курить, а то без ног останешься». Я тогда еще не знал, что это – облитерирующий эндартериит. Название такое, что и не выговоришь. А вот жена когда-то в больнице работала и сразу же всполошилась. Она мне стала объяснять, что это болезнь сосудов, от которой бывает гангрена. Последствия – вплоть до ампутации. Страшно, конечно. Но легко говорить: «Бросай пить, курить». А как бросишь? На словах все бросают тысячу раз... Или тот же перекур взять: кто не курит, тот работает.

Врач мне выписал лекарства, так ведь все они бесполезны, если продолжаешь вредить своему здоровью. Полгода у меня дома была настоящая война. Жену жалко, но она – верующий человек, поэтому и вынесла все это. Оказывается, она вымаливала у Бога исцеление для меня. Молитва, наверное, и помогла. Да еще один случай, который я считаю знаком судьбы.

Как-то поздним вечером я пошел к ларьку за пивом. Улица грязная, темная, фонари разбиты. Вот подходит ко мне незнакомый парнишка и говорит: «Дядя, 500 рублей не разменяешь?» А у меня как раз последние пять сотенных до получки. «Давай, – говорю, – разменяю». Он мне дает пятисотенную, а видно плохо. Забрал парнишка мои деньги и в темноте исчез. Я взял пиво, расплачиваюсь, а мне из ларька: «Ты что, шутки шутить надумал?» – и бумажку отдают обратно. Подошел поближе к свету. На бумажке написано «500 дублей» – и реклама на обратной стороне. Очень похоже на деньги. Вот такие «шутки», сувенир... Парнишки и след простыл, а я пошел домой без пива и без денег. У жены даже слов не было, когда она обо всем узнала. Но меня самого такая злость взяла: что же, я до конца дней теперь буду так жить? Жена давно просила меня сходить с ней в церковь. Раньше даже слышать об этом не хотел, но после того случая стал ходить. Молился перед иконой «Неупиваемая Чаша», утром и вечером читал молитвы. Сначала – просто от безысходности, а потом почувствовал в себе какую-то силу... После работы все – пить, а я – домой. Все курят – а я в рот леденец кладу. В доме наконец-то появились деньги, и в тот год мы с женой впервые за 12 лет поехали в отпуск на Черное море. Как же она устала и сколько же от меня натерпелась! А на юге будто ожила. Может, и мне морская вода помогла: здоровье стало улучшаться, гангрена больше не грозит. Вот так я чудом исцелился. Но все-таки верю лишь в те чудеса, которые случаются не без нашего участия. Бог всегда предлагает помощь, да не все ее принимают.

***Егоров В.Н., Санкт-Петербург***

## ЛЕКАРСТВО ОТ ПРОСТУДЫ – НА КУСТЕ

Не помню, кто привил мне навык лечиться в первую очередь натуральными природными средствами, но я лекарствами практически не пользуюсь. Да и зачем? Ведь недалеко от города можно найти все, что обычно нужно для домашней аптечки: травы и от кашля, и от жара, и от болей. Вот сейчас время собирать цветочки, которые заменят во время простуды сразу несколько таблеток. У нас на дачном участке вместо изгороди – кусты черной бузины.

«Лечебные письма» много писали о ее пользе, и я присоединяюсь к советам читателей. Но сама чаще всего использую не ягоды, а цветки. Это очень хорошее лекарство от простуды, лучше всяких аптечных сиропов. Можно использовать сушеные цветки в качестве простой добавки в чай или приготовить специальный сбор, который надо пить в самом начале болезни.

Возьмите 2 части цветков бузины, по 1 части цветков календулы и травы мяты. 1 ст. л. сбора залейте очень горячей водой, накройте и выдержите в течение 1 часа. Процедите и пейте по 1/4–1/3 стакана за полчаса до еды 3 раза в день.

Такой настой вместе с потом изгонит все бациллы, вирусы. Только учтите, что при увеличении дозировки может появиться расстройство желудка: особенно молодая свежая бузина обладает слабительным эффектом.

***Ирина Ведерникова, г. Невинномысск***

## В ПОМОЩЬ СЕРДЕЧНИКАМ

Люди с больным сердцем меня поймут: очень часто наше самочувствие отягощают отеки. Особенно летом, в жару, сердечникам приходится непросто. Ведь все внутренние органы при излишках жидкости работают в напряженном режиме, в том числе и само сердце. Получается замкнутый круг. Помогают в таких случаях мочегонные препараты, но в то же время появляется другая опасность. Вместе с лишней жидкостью вымываются полезные соли, и в первую очередь соли калия. А калий, как известно, жизненно необходим для укрепления сердечной мышцы. Однако выход всегда есть. Можно, например, горстями пить таблетки. А можно подобрать для себя необходимое средство и в царстве лекарственных трав. Для меня способом избавления от отеков без других потерь для здоровья стал прием настоя из травы медуницы. Медуница начинает входить в силу в июне, ее можно собирать практически везде. Настой я готовлю так:

Кладу в термос 2 ст. л. свежей (или 1 ст. л. сухой) травы медуницы, заливаю 400 мл кипятка, настаиваю 2 часа и процеживаю. Принимаю по 100 мл настоя 4 раза в день за 30 минут до еды.

Злоупотреблять снадобьем, однако, не стоит, все хорошо в меру. Как появятся одышка, отеки – попейте настой. А станет лучше – прекращайте. И не забывайте, что для укрепления сердца надо каждый день трудиться.

***Иван Федорович Киселев, г. Батайск***

## ОСТОРОЖНО: СОЛНЦЕ!

Лето толком не наступило, а жара такая нагрянула, что и не верится. Я даже не успела еще нарадоваться теплым денькам, а уже неприятность: и обгореть успела, копаясь на первых грядках, и тепловой удар получила. Не знаю, смеяться над собой или плакать. Ведь сама всех стараюсь предостеречь от опасностей, которые нас подстерегают в жару. Решила написать, что делать, если вы нечаянно перегреетесь на солнышке или обгорите. Конечно, лучше все-таки правильно рассчитать свое пребывание под прямыми лучами. Если нет возможности натянуть самодельный тент из простыни, то на грядках лучше копаться с утра и после обеда. Надо ли говорить, что на голову надо надеть легкую панамку, косынку? Если вдруг почувствуете слабость, головокружение, учащение пульса – все бросайте и идите в тень, в прохладное место, ложитесь, положите на голову холодное мокрое полотенце. Попросите ближних, чтобы помахали на вас веером, газеткой, побыли рядом. И понюхайте нашатырный спирт.

А чтобы на коже не появились пузыри от солнечного ожога, я обычно смазываю покрасневшие места сметаной, простоквашей – что есть под рукой. Но если к вечеру кожу пощипывает, это уже плохо. Возьмите 1–2 сырые картофелины, промойте, очистите от кожуры, натрите на терке. Можно непосредственно эту кашицу приложить в виде компресса на обожженные места. А можно отжать сок, смочить в нем бинтик и сделать примочки. Повторяйте в течение 2 часов, тогда к утру кожа успокоится.

Сырой картофель хорошо успокаивает кожу, обычно даже и пузыри не появляются. Но я хочу посоветовать – смазывайте кожу картофельным соком даже при легком покраснении, ведь в идеале красноты вообще не должно быть после пребывания на солнце.

***Лидия Валерьевна Глухова, г. Киев***

## ЛЕТО – ВРЕМЯ ЧИСТИТЬ КРОВЬ

О плохом обмене веществ говорят тогда, когда человек или постоянно плохо выглядит, или часто болеет, или имеет слабую энергетику. Во всяком случае, так я рассуждал, пока врач мне не объяснил, что в результате сбоев в работе органов пищеварения нарушается равновесие необходимых химических веществ. Чтобы все привести норму, нам необходимо помнить и о правильном питании, и о движении, и о некоторых самоограничениях. С другой стороны, чтобы улучшить обменные процессы, приходится задумываться об очищении организма в целом и крови в частности. Потому что наша кровь – это главное транспортное средство для веществ, необходимых всем внутренним органам. Лето – самое время обновить и улучшить свою кровь. Ведь летом полно свежих витаминов, есть возможность пить только чистую воду, много гулять и использовать различные травы. Летом намного легче, чем зимой, денек-другой поголодать. Я обязательно это делаю раз в неделю, при этом пью чистую проверенную воду из своего колодца. Также не помешает попить в течение 2 недель сбор трав, в который входят в равных частях полынь, крапива, подорожник.

1 ст. л. сбора надо залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Хорошо действует на кровь и подорожник.

Как только появляются молодые листья подорожника, надо собирать их каждый день подальше от жилья, промывать, обсушивать и отжимать из них сок. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс – 1 месяц.

По моим наблюдениям, хорошо чередовать эти снадобья: две недели пить сбор трав, две недели пить сок подорожника.

***Александр Владимирович Егоров, г. Брест***

# ЛЕЧИМ РАНЫ САМИ

Царапины и ушибы летом бывают не только у детей. По себе знаю: как только выберусь в лес на прогулку, так возвращаюсь с «уловом» – то ушиб, то ранка, то порез. Знаю, что любую из таких неприятностей нельзя оставлять без внимания. Надо сразу же промывать все ссадины и порезы либо перекисью, либо чистой водой (обязательно с мылом). А если уж случится воспаление, покраснение, нагноение, приходится лечиться. Для таких случаев я готовлю некоторое количество мази из корней лопуха. Она у меня всегда под рукой. Вы тоже можете ее приготовить.

Неполный стакан свежих, промытых, очищенных и мелко нарезанных корней залейте 200 мл растительного масла (оливкового или подсолнечного). Настаивайте минимум сутки, затем прокипятите 15–20 минут на слабом огне и процедите. Храните в холодильнике. Полученным маслом смазывайте все повреждения, включая ушибы, 2 раза в сутки – утром и вечером. Ушибы растирайте по 5 минут.

Одновременно можно несколько дней принимать внутрь отвар из корней лопуха (на 1 часть корней использовать 20 частей воды). Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Это способствует быстрому заживлению ран.

***Лидия Николаевна Чувашева, г. Домодедово***

# ЛЕТНИЙ ПОСТ ДЛЯ ОБНОВЛЕНИЯ

В этом году Петров пост начался рано – 31 мая, а продлится он долго – до 11 июля. Так бывает из-за ранней Пасхи. Но я этому радуюсь, потому что мне одной силы воли недостаточно, чтобы привести здоровье в норму. Зато внешний толчок часто заставляет заняться собой, как-то внутренне собраться.

В начале лета уже можно смело переходить на вегетарианскую еду. Ведь на дачных грядках появляется зелень, молоденькая ботва – морковная, свекольная. Я очень люблю любую ботву и всегда использую зелень для салатов, овощных супов.

За время поста стараюсь даже хлеб не есть, чтобы полностью обновиться, и мне всегда это удается. Голодание категорически не применяю – мне становится плохо. А вот умеренная вегетарианская еда утраивает силы организма.

Ботву свеклы можно добавлять в салаты из свежих овощей. Одно уточнение: перед применением ее следует тщательно промыть, мелко нарубить и обдать кипятком. При помощи такой несложной обработки листья будут мягче и нежнее, а специфический привкус потеряется. Свекольная ботва прекрасно сочетается с редисом, огурцами, шпинатом, зеленым салатом, орехами и зеленью.

Комбинировать продукты можно по своему усмотрению и вкусу. Заправлять салаты с ботвой лучше растительным маслом, смешанным с лимонным, яблочным или гранатовым соком.

Морковную ботву тоже добавляют не только в супы, она хороша и в других блюдах. Ее крошат в различные салаты из свежих овощей и зелени. Так, можно сделать аскетичный, но очень полезный салатик, в который, помимо морковной зелени, идут творог и петрушка.

Ботву и петрушку надо измельчить, добавить обезжиренный творог, протертый через мелкое сито, и сметану. Посолить, поперчить и перемешать.

Приятного вам аппетита и крепкого здоровья! Присоединяйтесь!

***Вера Мамонова, г. Краснодар***

# Целый год без простуды

**Пишу вам впервые, хотя выписываю и читаю «Лечебные письма» взахлеб уже седьмой год, с тех пор как мы переехали из Казахстана в уральскую глубинку.**

**Какие разные судьбы у людей! Порой читаешь письмо, и оно до боли трогает. Хочется всем помочь, но не знаешь, как. Вот я и решила написать вам свои испытанные рецепты. Буду рада, если они кому-то помогут.**

Сначала расскажу немного о себе. Мне 55 лет, здоровый образ жизни веду с 1987 года. А началось все вот с чего. В феврале 1987 года я родила третьего ребенка, сына, и сильно располнела. Все бы ничего, да здоровье пошатнулось, тем более что роды были с осложнениями. Из-за веса стало пошаливать сердце, «прыгало» давление, появилась одышка и другие неприятности. «Что же делать? – думаю. – Ведь ребенок только родился, мне же его растить надо». А радости-то мало, когда все время болеешь и «скорую» постоянно вызываешь. Вот тут я призадумалась и решила, что надо что-то менять в своей жизни.

Во-первых, изменила рацион питания. Исключила мучное, сладкое, не ела жирного, жареного, порции урезала наполовину. Ела 3 раза в день строго по часам и без перекусов, ужин – не позднее 19 часов.

Во-вторых, по утрам или в дневное время (например, когда ребенок спал) занималась физическими упражнениями. Я ведь была в отпуске по уходу за ребенком и, естественно, находила свободную минутку для себя. Купила велотренажер, такой простенький, примитивный (тогда других-то и не было у нас), и в то время он стал настоящей находкой для меня. У тренажера даже сиденья не было, одни педали и руль. Крутить педали, естественно, начала с нескольких минут. Постепенно увеличивая время, довела до 40 минут.

Затем купила обруч, только крутить его не получалось, даже старшие дети надо мной посмеивались. Но я упорная, научилась (и до сих пор кручу). Еще прыгала со скакалкой. Вес уходил постепенно. Не скрою, было нелегко, да я и не ждала легкой победы. Зато как я радовалась, когда одежда на мне с каждым месяцем становилась все свободнее! За 6 месяцев сбросила 20 кг, и пришлось полностью поменять свой гардероб. С 52-го размера перешла на 46-й. Но главное – здоровье пришло в норму, про больницы, поликлиники забыла. Привычка заниматься спортом осталась у меня по сей день. А теперь напишу вам несколько своих рецептов.

- **От анемии.** Взять небольшую свеколку, натереть на крупной терке. Слегка посыпать сахаром и дать постоять, пока она не пустит сок, а затем отжать через марлю. Пить сок 1 раз в день. Можно смешивать его пополам с морковным или просто с теплой водичкой, так как в чистом виде он не очень-то приятный. Я пила сок в течение 3 месяцев.
У меня была железодефицитная анемия, гемоглобин очень низкий, 70 единиц. Из-за этого несколько раз лежала в больнице, один раз даже вливали плазму. Поднимали гемоглобин до 100, но через какое-то время он опять падал. Применяла очень много таблеток, содержащих железо, но пользы от них мало, к тому же стал болеть желудок. Вот и прекратила их пить. По совету одной доброй женщины стала использовать рецепт, приведенный выше. С тех пор прошло лет 15, и гемоглобин в норме. Правда, я каждый день стараюсь есть продукты, содержащие железо. Это вареная свекла, зеленые яблоки, орехи, мед, зеленый горошек.
- **Для желудка и чистой кожи.** Желудок я лечила так.
Собрала тысячелистник (только листочки – «елочки» без стеблей и семян) и заполнила им бутылку темного стекла до «плечиков». Затем залила водкой и настаивала 2 недели в защищенном от света месте. Принимала по 1 ст. л. 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Курс – 21 день.
Этот же рецепт помогает очистить кожу от прыщей. На ночь надо умыть лицо с мылом, вытереть и, смочив ватку в настойке, протереть кожу.

И еще хочу рассказать, как я вылечила кашель. Прошлой весной, в марте, простудилась, очень сильно кашляла, и никакие средства не помогали. Кашель был сухой, приступообразный, особенно ночью. А в начале мая того же года поехала на неделю в гости к сыну, в Казахстан. Он живет с женой и детьми в небольшом городе с не очень-то благополучной экологией. Поэтому они каждое лето выезжают за город, в зону отдыха. А так как май выдался на редкость теплым, они решили и меня туда отвезти. Это очень красивый уголок природы, а называется он Жасыбай. Так вот, там среди гор растут огромные сосны. И как раз в это время на них появились почки (шишечки 1-1,5 см длиной). Собрать сосновые почки не составило никакого труда. Приехав домой, я стала заваривать травяной чай, добавляя туда по 3 шишечки. Настаивала минут 15 и сразу выпивала. Делала так, пока мои запасы не закончились. От кашля и следа не осталось. Но я продолжала пить травяной настой, только уже без сосновых почек. Потом наступило лето, и я каждый день выходила в огород собирать листочки и цветочки для чая. Рвала по нескольку листиков смородины, малины, клубники, добавляла по 2-3 цветка календулы и василька, 1 цветок девясила. И так – все лето. А на зиму насушила тех же растений с огорода. Еще ездила в лес, собирала листья черники, брусники и тоже их насушила. Кстати, листья лучше заготавливать в мае – в них вся сила. Главное, что с тех пор (а уже прошел год) я ни разу не болела простудой. Желаю всем здоровья и радости, а газете – процветания!

***Адрес: Симахиной Галине Николаевне, 624180, Свердловская обл., Невьянский р-н, п. Аять, ул. Набережная, 13***

# От чего зависит долголетие?

**Уважаемые читатели! Чем мы питаемся, чем дышим и что пьем? От этого и зависит наше долголетие. На сегодняшний день у нас столько болезней! А все потому, что производителей продуктов интересуют только прибыли. Но выход все-таки есть.**

Давно уже не пью воду из-под крана. Привожу ее со своей дачи. Глубина нашей скважины 22 метра, вода голубая, холодная, прозрачная, как слезинка, и вкусная. Ею я поливаю огород, и растет все как на дрожжах. А колбасу ем ту, которую ест собачка Дина. Из 15 сортов она выбирает только ту, которую выпускают в наших краях.

Питаюсь я так.

• Утром ополоснул рот, почистил зубы – и в стакан остуженной кипяченой воды добавляю 2 ч. л. яблочного уксуса. Выпиваю этот напиток. Пока гуляю с собачкой, он усваивается. На прогулке подхожу к турнику и подтягиваюсь 10 раз.

• Прихожу домой и выпиваю 1 ст. л. льняного масла – эликсира долголетия. И затем еще – 1 ст. л. масла расторопши, чтобы помочь очиститься своей печени. Ведь за 69 лет работы в ней скопилось столько шлаков! Вот я и помогаю их выводить.

• На завтрак у меня каша овсяная, а про обед могу и забыть. Но обычно ем борщ, в который добавляю 1 ст. л. яблочного уксуса.

• Ужин легкий – салат и кефир. Когда ложусь спать, выпиваю восьмой стакан воды. И так – на протяжении всей жизни.

• За день выпиваю 8 стаканов воды – это наша норма, чтобы клетки питались и с водой выходили токсины.

• Да, еще мы с женой каждый день пьем отвар из овса. «Не гони лошадей кнутом, а гони овсом» – есть такая пословица. Овес и сок одуванчика придают мне силы.

За всю свою жизнь болел лишь ангиной. Эта коварная болезнь может дать осложнения на почки, сердце и сделать любого инвалидом, но я справляюсь.

Вот так и живу, никогда не унываю, радуюсь каждому прожитому дню. В поликлинику забыл дорогу, даже флюорографию не прохожу.

А теперь расскажу, как избавиться от очков. Пошел я на почту выписывать книги военной тематики. Смотрю – бабуля заполняет бланк, и без очков! А ей, как оказалось, 84 года. Вот она мне и сказала: «Смотри на закат солнца, и очки тебе не понадобятся». Все лето смотрел на закат, и вот чудо: тоже стал читать без очков. Но до сих пор продолжаю иногда смотреть на закат. Так что, очкарики, есть шанс улучшить зрение!

Следите за питанием, водой и воздухом. А самое главное – движение. Под лежачий камень и вода не течет. Если кто из мужчин не берег свое здоровье, зимой ходил в одних брюках, у того к старости и аденома, и простатит. Я этого избежал.

Есть у меня проездной билет, но я им не пользуюсь, когда еду в город. А на работу 2 километра хожу пешком быстрым шагом, и в сутки получается 4 километра.

Всем здоровья и долголетия!

***Адрес: Швидко Виктору Ивановичу, 410064, г. Саратов, ул. Перспективная, д. 23, кв. 15. Тел. 8-987-325-46-30***

# Болезни легких лечим сами

**Пишу вам во второй раз. Первое мое письмо было про домашний женьшень – каланхоэ. На сей раз решила поделиться испытанными домашними способами лечения почти всех болезней, связанных с легкими. К сожалению, наша семья испытала все невзгоды от таких заболеваний.**

Родилась я в 1934 году, и в 2 годика у меня было воспаление легких. Чем лечила мама в детстве, не знаю. Но во время войны было одно средство от всех невзгод, выпавших на долю детей войны (мне было 7 лет, когда она началась). Я жила с мамой на оккупированной территории в г. Батайске.

Но нам повезло. Отец мой до ухода на фронт работал в аптеке завхозом и заведующим. И чтобы не достались аптечные запасы фашистам, он раздавал их всем. Нам достался целый баллон рыбьего жира. А в 1942 году был небывалый урожай лука в огороде. Вот этим жаренным на рыбьем жиру луком мы и питались. Как оказалось, еще и лечили свои болезни. Не только легкие, но и сердце (у мамы), и многие другие болячки.

Брату не так повезло. Ему было 14 лет, и, чтобы немцы его не убили, мама отправила брата к родственникам в Сальск, где он пас коров до конца войны. Вернулся он совсем больной – туберкулез легких. А рыбьего жира уже почти не было. Но мама (царство ей небесное) всю жизнь лечила себя и всех нас только тем, что было под рукой, как она говорила. Для брата она делала такие составы.

• **Первый.** Смешать по 1 стакану водки (или самогона), меда и сухих березовых почек. Настоять 9 дней и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день (перед сном обязательно).

• **Второй.** Измельчить 200 г алоэ, добавить столько же меда, сливочного масла и внутреннего свиного жира. Все прокипятить 20 минут, помешивая, на слабом огне. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Кроме того, до призыва в армию брат дважды лечился кумысом в Манычском санатории, что на Дону. И ушел он в армию здоровым, да еще после срока службы был 3 года интендантом.

Появилось новое поколение, и опять я столкнулась с болезнью легких. Заболела моя дочь 1957 года рождения. После окончания школы она, казалось, просто простыла. Но когда ее обследовали, положили в больницу якобы с бронхитом. А позже я услышала (говорили за моей спиной), что у нее плеврит. Добрые люди и здесь нам помогли, просто дали 20 г прополиса и 0,5 л спирта.

Надо было натереть прополис и настоять 2 недели в темном месте, ежедневно взбалтывая. Но время поджимало, и состав стоял всего 1 неделю. Я отнесла его в больницу. Дочь каждое утро до завтрака выпивала 100 мл горячего кипяченого молока, которое я приносила из дома, с 1 ч. л. настойки. И вечером то же самое. Молоко в больнице давали только на ужин, и врач не знал о нашем лечении. Выписали дочку через 10 дней здоровой, и она поступила учиться. Сейчас ей 52 года, и у нее самой есть дочь (24 года). Здоровье не совсем хорошее, но все мы стараемся сами поддерживать себя. Как и моя мама, я изучаю простые домашние средства и применяю только их. Мне 76 лет. В добрый час сказать: мы к врачам не ходим. А с тех пор, как ушла на пенсию в 1989 году, я пополняю свои знания и вот уже второй раз делюсь с вами, дорогие читатели. От всей души желаю всем доброго здоровья!

***Адрес: Колодяжной Раисе Яковлевне, 98109, Украина, Крым, г. Феодосия, ул. Челнокова, д. 62А, кв. 159***

**ЦИТАТА**

Лучше пользоваться лекарствами в начале заболевания, нежели в последний момент.

Публий Сир

## ЛЕТЯЩЕЙ ПОХОДКИ!

Дорогие женщины, поздравляю вас с прекрасным временем года, когда нам так хочется быть самыми красивыми и привлекательными! Хочется пройтись на высоких каблучках легкой походкой, но для многих из нас зто не всегда доступно из-за застарелых мозолей. Они образуются после ношения тесной, неудобной обуви. Лечение застарелых мозолей часто занимает много времени. Чтобы быстрее свести мозоль, сделайте теплую ванну для ног из морской соли и питьевой соды. Затем вытрите ноги насухо. А еще приготовьте луковый антимозольный «пластырь». Это простое и проверенное средство.

От луковицы отрежьте кружок, сбрызните лимонным соком и посолите. Приложите лук к мозоли, закрепите пластырем и оставьте на ночь. Повторите процедуру раз 8, после чего мозоль вместе с ее основанием можно легко удалить.

Летящей походки, милые женщины!

***Адрес: Русановской Татьяне Ивановне, 442200, Пензенская обл., г. Каменка, ул. Российская, д. 12, кв. 1***

## ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ И ПРОСТУДЫ



Эти рецепты советовала применять еще моя бабушка.

- От головной боли: взять 1–1,5 кг мелкого картофеля, промыть, натереть на крупной терке, добавить 50–75 мл сырого натурального молока. Все смешать, чуть отжать и выложить на хлопчатобумажную ткань слоем 1 см. А затем – на голову перед сном. Поверх компресса надеть на 1–1,5 часа меховую шапку, вывернутую мехом внутрь. Сделать 10 процедур через день, а дальше – по самочувствию. Я делала себе и своему мужу. Нам помогло.
- Когда болит горло, я полощу его солевым раствором через каждые 3–4 часа. На стакан воды – 1 ч. л. соли и 3 капли йода.
- Мы жили в деревне Никифоровка, белье зимой полоскали в проруби. От переохлаждения у меня под челюстью появился чирий. Ночью не могла спать – так нарывал. Помогла моя бабушка Степанида Афанасьевна. В 300 мл горячего молока добавила 2 листочка подорожника, вскипятила. Сверху образовалась пенка. Эту пенку она и положила мне на чирий, привязала. Ночью я уснула, а утром все прорвало и боль прошла.

Может, мои рецепты кому-то пригодятся. Желаю всем здоровья и благополучия.

***Адрес: Гуляевой Полине Николаевне, 663046, Красноярский край, Сухобузимский р-н, с. Подсопки, ул. Советская, 26***

## АЛОЭ – ВЕРНЫЙ ДРУГ

Вот и начались дачные заботы: надо копать землю, высаживать семена и рассаду. После длительного соприкосновения с землей наши руки становятся шершавыми, кожа грубеет, трескается.

Для ежедневной защиты кожи рук я использую домашний лосьон из сока алоз, который ни в чем не уступает покупным кремам, а возможно, даже превосходит их. Отсутствие ароматизаторов в моем лосьоне говорит только о его натуральных компонентах.

Из мелко нарезанного листа длиной от 15 см отжимаю сок, который вместе со жмыхом заливаю 200 мл кипяченой воды и настаиваю 8 часов. Затем настой процеживаю, отжимаю. Храню его в холодильнике. Полученный лосьон можно использовать каждый раз после мытья рук. Просто наносить его на кожу и тщательно растирать до высыхания.

Кожа становится мягкой, бархатистой. Ваши натруженные ручки будут вам очень благодарны после применения лосьона из алоз! Это натуральное средство оказывает ранозаживляющее и противовоспалительное действие. А еще алоз обладает адаптогенным свойством. То есть при его применении мы получаем то, что необходимо именно организму человека. В первую очередь, сок алоз предотвращает повреждение кожи и способствует лучшему заживлению различных ранок, трещин.

Хлопот с комнатным растением алоз нет почти никаких. При этом под рукой всегда надежный друг и целитель, который избавит вас от многих проблем, сделает ваши руки красивыми и привлекательными. Здоровья и красоты всем читателям «Лечебных писем»!

***Адрес: Куликовой Марии Кузьминичне, 442206, Пензенская область, г. Каменка, ул. М. Горького, д. 26, кв. 15***

## ДЕЙСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ ОЧИЩЕНИЯ

При холециститах, постхолецистзктомическом синдроме весной и осенью необходимо проводить слепое зондирование. То есть очищать желчный пузырь, желчные протоки от шлаков, песка, вредной микрофлоры.

Моя приятельница страдала хроническим холециститом. Периодически у нее были боли в правом подреберье, чувство горечи во рту, особенно ночью. Весной и осенью она проводила слепое зондирование (беззондовое). Делать процедуры надо 2 раза в неделю, всего 10 раз.

- Утром натощак выпивала настой: заливала с вечера в термосе 1 ст. л. шиповника стаканом кипятка. К настою добавляла 1 ст. л. меда. Выпив настой, ложилась на спину или правый бок, положив теплую грелку на область печени (правое подреберье). Процедура длится 1–2 часа.
- Слепое зондирование можно проводить и с помощью минеральной воды («Ессентуки», «Ижевская», «Смирновская»). Пить по 1 стакану (без газа) утром натощак, слегка подогрев. После лечь правым боком на грелку. Лечение можно повторять 2–3 раза в год.

Также очень важно предупреждать запоры. Вот один из методов: 2-3 листика алоз измельчить, потолочь, добавить 1 ст. л. меда и 0,5 стакана воды. Выпить утром натощак, и кишечник хорошо освободится.

Пожалуйста, лечитесь на здоровье!

***Адрес: Протасовой Евгении Алексеевне, 650905, г. Кемерово, ул. Белозерная, д. 44А, кв. 41. Тел. 8-384-232-13-66***

# МОИ ЛЕКАРСТВА – ПОД РУКОЙ

Посмотрела письма читателей о разных заболеваниях и была так сильно удивлена! У меня за год накопилось более 20 тысяч всяких рецептов. Охота помочь тем, кто в этом нуждается. Что сейчас выбрать, чтобы вам написать, даже не знаю.

**Кожные заболевания**

• ***Воспаления.*** Пшеничный хлеб смешать с медом и водой, чтобы получилась вязкая масса, и прикладывать на проблемные места 3 раза в день на 20 минут.

• ***Зуд, лишай, грибок, трещины на пятках.*** В полулитровую банку положить сырое яйцо, нарезать кусочками 200 г сливочного масла и залить 0,5 стакана 70-процентного уксуса. Закрыть – и в холодильник. Дней через 10, как только растворится скорлупа, перемешать. Держать в холодильникв.

• ***Кожный зуд.*** Смешать 500 мл технического спирта с 50 г салициловой кислоты. Этой смесью утром и вечером смазывать тело.

**От многих болезней**

Очень полезно всем, всем: 1 ст. л. подсолнечного масла рассасывать во рту, как конфетку, 20 минут. Потом выплюнуть и прополоскать рот кипяченой водой. Делать так с утра и вечером.

**Высокий холестерин, сильное потоотделение.** Цввточки лесной земляники (150–200 г) залить 1 л кипятка, настоять, через 2 часа процедить и пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

**Забывчивость**

• Смешать по 1 стакану меда и сока из репчатого лука, принимать 3 раза в день по 1 ст. л. перед едой.

• Улучшает память и такое средство. Утром натощак выпивать 1 стакан теплой кипяченой воды, добавив туда 1 ч. л. лимонного сока и 0,5 ч. л. меда. А на ночь съедать зубчик чеснока.

Все мои рецепты простые. Если есть вопросы, пишите – отвечу, помогу. Только вложите конверт с обратным адресом.

***Адрес: Дряхловой Юлии Евгеньевне, 426006, Удмуртия, г. Ижевск, ул. Новостроительная, д. 39, кв. 6***

# ДЛЯ КИШЕЧНИКА, СУСТАВОВ И НЕ ТОЛЬКО

Поделюсь с вами несколькими старинными рецептами. Даст Бог, еще кто-то излечится с их помощью.

**1.** Тяга к алкоголю – тоже болезнь. Перед тем как начинать лечение, обязательно помолитесь перед иконой Божией Матери «Неупиваемая чаша».

• Взять по 50 г зеленой кожуры грецких орехов и травы золототысячника, 100 г белокочанной капусты. Залить 1 л молока, прокипятить, дать настояться 6 часов, процедить и пить 3 дня по 50 мл (маленькой стопочке) 3 раза в день до еды.

• Залить 0,5 л водки 100 г шампиньонов и настоять сутки. Давать пить больному по 100 мл 3 раза в день. На другой день он уже пить не будет.

**2.** Вот старый рецепт от болезней толстой кишки. Набрать веточек, листьев или сережек серой ольхи. Залить 2 л воды 1 стакан сырья и прокипятить 10 минут. Настоять, процедить и пить отвар теплым по 0,5 стакана, добавив 1 ч. л. меда, за 1 час до еды 4 раза в день. Через неделю пройдут боли и вздутие, нормализуется стул. Но лечиться надо 15–20 дней.

**3.** Теперь – о болезнях суставов. Рецептов очень много, надо только не лениться, а лечиться и, пересиливая боль, двигаться.

• Мы знаем, что очень хорошо помогают листья капусты, лопуха, когда их прикладывают к больным суставам. Но еще лучше помогают вот такие припарки. Надо сшить небольшую наволочку из марли, наполнить ее ромашкой, хмелем или ветками сосны. Вскипятить в ведре воду, опустить туда подушку с травой, подержать 2 минуты в кипятке и вытащить. Затем отжать, немного охладить, чтобы она была теплой, и привязать к больному месту на 2 часа. Делать так 5–7 дней. Боль и воспаление пройдут.

• Хорошо помогает суставам береза. Можно париться в бане с березовым веничком, отваром.

• А можно сделать и мазь: разогреть свиное топленое сало (10 частей), всыпать в него березовые почки (1 часть) и поставить на водяную баню на 2 часа. Затем процедить, охладить. Хранить в холодильникв. Натирать больные места на ночь.

***Адрес: Коваленко Людмиле А., Воронежская обл., Лискинский р-н, ст. Хворостань, ул. Мира, д. 20. Тел. 8-952-547-88-91***

# МОНАСТЫРСКИЕ СНАДОБЬЯ

Этим рецептом пользовались в Соловецком монастыре и православных монастырях Киевской Руси. Если пить такой чай регулярно, то к врачу обращаться не придется. Он лечит многие недуги, очищает и питает весь организм. Благодаря такому целебному чаю исчезает малокровие, повышается иммунитет.

• Берем по 0,5 стакана плодов шиповника и корней девясила, заливаем все это 5 л кипятка. Кипятим на слвбом огне 3 часа и добавляем по 1 ст. л. зверобоя, боярышника, душицы, 1 ч. л. корней шиповника и 2 ч. л. чая. Кипятим еще 1 час на слабом огне. Пить отвар можно без нормы, как обычный чай.

А лавровым листом монахи Киево-Печерской лавры лечили остеохондроз, подагру, ревматический артрит и паралич. Лист лавровый – лекарь уникальный! До наших дней сохранились два способа его применения.

• Лавровое масло. Залить стаканом оливкового масла столовую ложку мелко нарвзанных лавровых листьев и настаивать 15 дней в твплом месте. Лучше всего втирать масло в больные места на ночь, а потом тепло укутываться.

• Настой. Взять 1 ч. л. измельченных листьев и залить 1,5 стаканами кипятка. Настаивать в термосе 4 часа, процедить. Выпить эту дозу маленькими глотками в течение 12 часов. Курс лечения 4 дня.

***Адрес: Драгану Александру, 24405, Винницкая обл., Бершадский р-н, с. Флорино***

## КОРОВЯК ПРОТИВ ЛАРИНГИТА

У мужа часто бывает ларингит – воспаление гортани. Чем же неприятно данное заболевание? А тем, что появляется сухость в глотке, болезненность при глотании, ощущение жжения или «першения».

Обычно я лечу мужа травками. Заметила, что такие часто употребляемые растения, как подорожник, ромашка, мята, календула и прочие, имеющиеся в каждой домашней аптечке, перестали оказывать нужное воздействие на его организм. Вероятно, наступило привыкание к ним, как и к любому другому виду лекарств. И поэтому я начала изыскивать новые полезные растения.

Решила попробовать коровяк о его целебных свойствах еще в первом веке нашей эры писал Плиний. В те далекие времена высокие пушистые стебли этого растения помогали людям избавляться от кашля, глазных недугов, зубной боли, ангины и туберкулеза. Великолепно помогает коровяк и при респираторных заболеваниях, а также ларингите.

Из сорока с лишним видов коровяка, обитающих на территории нашей страны, медицина признала полезными три: шерстистый, скипетровидный и холмовой. У нас в Подмосковье встречается коровяк двух видов – холмовой и скипетровидный. Вот их-то я и стала заваривать мужу для лечения.

Залить в термосе 1 ст. л. сухих цветков коровяка стаканом кипятка. Настаивать в течение 30 минут, периодически взбалтывая. Процедить, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Настой при желании можно подсластить.

Расскажу об особенностях заготовки коровяка. Отправляются на заготовки цветков этого растения только в солнечный день. Выдергивают вполне раскрытые венчики – совсем молодые или увядшие брать не надо. Собранные цветы сразу же сушат на вольном воздухе или в нежаркой печи. Рассыпать их надо мелким слоем, а в процессе сушки не забывать перемешивать. Правильно высушенные цветы не теряют своей желтой окраски, а запах имеют нежный, медовый.

***Жаннина К., г. Волоколамск***

## ПОЗАБОТИМСЯ О ДЕСНАХ

Известно, что короля играет свита. Никто с этим утверждением спорить не станет. Так и здоровье любого зуба во многом зависит от состояния десен.

Теперь любой стоматолог скажет вам, что большую угрозу могут представлять не кариозные полости, а болезни десен: удаление зубов в результате заболеваний десен у людей старше 50 лет производится в три раза чаще, чем из-за запущенного кариеса.

Вот потому-то так важно тщательно следить за состоянием десен. Имеющиеся в продаже ополаскиватели, конечно, хороши для гигиены полости рта. Однако можно самим приготовить ополаскиватель и в домашних условиях.

Например, я часто использую настои ромашки, эвкалипта, зверобоя, шалфея, вербейника, бедренца и терновника. Данные растения обладают вяжущими и антисептическими свойствами, поэтому они очень полезны при лечении пародонтоза. Освежает полость рта и укрепляет десны отвар коры или корня барбариса. В этих частях растения сконцентрировано очень много полезных веществ, благодаря которым отвар барбариса оказывает на десны кровоостанавливающее и противовоспалительное действие.

Взять 1 ст. л. измельченного сырья (коры или корней барбариса) на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 30 минут, процедить перед употреблением, ополаскивать полость рта 3–4 раза в сутки после еды.

Обычно я собираю кору барбариса в апреле-мае – в период сокоотделения, а корни – весной или осенью, вырубая или окапывая куст. Корни тщательно отряхиваю от земли и удаляю подгнившие и почерневшие части, промываю, разрубаю на куски. Затем выкладываю ровным слоем в духовку, минут десять держу там при небольшой температуре (45-50°). После перекладываю на кухонный стол – там и досушиваю, постоянно перемешивая сырье. Храню высушенные корни барбариса в холщовых мешочках, оберегая от сырости.

Если отвар из коры или корней барбариса принимать внутрь по 1/4 стакана 2 раза в день курсами по 10-12 дней, то наладится работа печени, улучшится отток желчи. Недаром этот отвар рекомендуется при желчнокаменной болезни. Я не раз применяла данное средство. Знаю, помогает!

***Ивракина Д., г. Солнечногорск***

## О ДЕЛАХ СЕРДЕЧНЫХ

Спаржа ценится цветоводами за изящные декоративные листья-иголочки на тончайших стеблях, которые образуют как бы парящие в воздухе ажурные зеленые облачка. Но спаржа – необычайно полезное растение. Считается, что основное действие препаратов спаржи – мочегонное, но учеными было установлено, что растение нормализует сердечные сокращения и замедляет их ритм. Поскольку у мужа была выявлена ишемия с ярко выраженной тахикардией, то мы на своем дачном участке стали выращивать спаржу и активно применять ее для лечения. Ведь даже обычное ежедневное употребление спаржи в пищу оказывает положительное воздействие на организм! Если на вашем участке спаржи растет мало, то вы можете готовить из ее побегов целебный настой – сырья требуется мало, а настоя хватает надолго.

Заварить 3 ч. л. измельченных молодых побегов спаржи 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа и процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день в течение 3 недель.

Как рассказал нам врач-кардиолог, янтарная кислота и ее производные (сукцинаты), которыми богата спаржа, не только устраняют явления гипоксии и ишемии, но и оказывают иммуностимулирующее действие, снимают спазмы сосудов и головную боль. Кроме того, спаржа отлично помогает и при аденомах предстательной железы, и даже при циррозе печени. Растение хрупкое, маленькое, а польза от него огромная!

***Вроделева Е., Ленинградская область, г. Выборг***

## ЧИСТОЕ ТЕЛО С ЧИСТОТЕЛОМ

У этого лекарственного растения, которое цветет повсеместно в июне, говорящее название – чистотел.

Я не пропускаю момент его цветения. Использую чистотел, чтобы избавиться от пигментных пятен на лице. Для этого смазываю пятна его свежим соком дважды в день в течение одной-двух недель, и лицо очищается, молодеет. Но должна предупредить: ни на минуту нельзя забывать о том, что чистотел ядовит. При работе с ним важно соблюдать осторожность, а после тщательно мыть руки с мылом. И тогда он выручит не раз во многих трудных случаях. Однако применять все препараты чистотела надо в строго определенных дозах. При всей своей ядовитости чистотел – лучшее средство от бородавок, прыщей, многих кожных болезней. Я обычно готовлю мазь на его основе. Если планирую использовать ее в ближайшее время, то смешиваю тюбик детского крема со свежим соком чистотела из расчета, что сок будет составлять 1/10 часть. На более длительный срок мазь готовлю на основе вазелина, свиного или бараньего жира.

Для получения мази можно использовать не только сок чистотела, но и высушенную траву, которую предварительно надо очень хорошо измельчить в кофемолке или ступке. Пропорции, в которых смешиваются компоненты, зависят от конкретного случая, конкретной болезни. Однако обычные соотношения такие: 1 часть измельченной травы и 2 части массы-основы; 1 часть свежего сока и 4 части основы.

Сейчас применяю свою мазь наружно при любых кожных высыпаниях. Когда-то в юности с ее помощью я вылечилась от дерматита.

***Нина Петровна Белугина, г. Липецк***

## ПАСТУШЬЯ СУМКА ВЫРУЧИТ НЕ РАЗ

С июня и до самых заморозков цветет моя спасительница – пастушья сумка. Уже не раз она меня выручала, и я стала самостоятельно заготавливать немного этой лекарственной травы, чтобы был запас в доме. Большинство женщин, думаю, знают, что пастушья сумка помогает справиться с обильными кровотечениями, которые порой случаются. У меня после родов был тяжелый период восстановления, а помог настой пастушьей сумки.

Надо залить стаканом кипятка 1 ст. л. сухой травы с цветочками, настаивать полчаса, процедить и принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

Но точно так же можно справиться практически с любым другим кровотечением – кишечным, например. Растение помогает даже при язве желудка. Я сама от такой болезни не лечилась, но мой брат принимал настой пастушьей сумки во время обострения, и ему стало намного лучше.

Растение обладает не только противовоспалительным, но и вяжущим действием. Второй раз оно меня выручило при обострении геморроя, который тоже образовался после тяжелых родов. Иногда пастушью сумку употребляют при болезнях печени и желчного пузыря для нормализации процессов, препятствующих камнеобразованию. Вот поэтому, как только начинается лето, у меня горячая пора. Собираю лекарственные травы, чтобы хватило на целый год, и пастушья сумка – на первом месте.

***Валентина Андреевна Тихомирова, г. Смоленск***

## УКРОП – ПАНАЦЕЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

Укроп по своим лечебным свойствам уникален. Обилие в его зелени аскорбиновой кислоты и солей железа делает его незаменимым в лечебном питании больных малокровием, выздоравливающих после тяжелых травм. Зелень, настой и отвары из свежего и сушеного укропа можно употреблять при лечении начальных форм гипертонии, так как укроп снижает артериальное давление, расширяет сосуды, укрепляет их стенки, увеличивает мочеотделение. Соли калия этого растения оказывают антиаритмичное воздействие на измененный сердечный ритм, усиливают, облегчают работу утомленного сердца за счет улучшения обменных процессов в сердечной мышце. Семена укропа повышают аппетит, увеличивают желчеотделение, устраняют вздутие кишечника, снимают боли при кишечных коликах.

При вздутии кишечника, спазмах и болях в нем употребляют такой настой. 1 ст. л. семян укропа настаивают в 1 стакане кипятка, пьют 2 раза в день перед едой. Дети – по 1–2 ст. л., взрослые – по половине стакана. Принимать для профилактики 21 день, для лечения 30 дней.

От судорог ног в 1 стакане молока заварить 1 ст. л. укропа, прокипятить 5 минут и процедить. Пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день (за несколько приемов снимает боли безвозвратно).

***Адрес: Толкачевой Нине Троф., 84207, Украина, Донецкая область, г. Дружковка, ул. Матросова, д. 8, кв. 2***

## ПОЛЮБИТЕ РОМАШКУ!

Приятный запах аптечной ромашки знаком каждому с детства. При виде ромашки почему-то всегда хочется улыбнуться. Первым цветком, который я научилась рисовать, была она, ромашка. «Любит – не любит...» – гадала я, как и многие сверстницы, на ромашке в юности. А в зрелые годы этот милый цветок стал для меня незаменимым помощником.

Ромашка помогла мне справиться с десятком заболеваний, и с энтеритом в том числе. Поясню: энтерит — воспаление тонкого кишечника. А чем же хороша ромашка? Она обладает смягчающими и обволакивающими свойствами, поэтому устраняет раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника, снимает воспаление и успокаивает боль, уменьшает процессы брожения в кишечнике.

Взять 2 ст. л. сухих измельченных цветков ромашки, залить в термосе 500 мл крутого кипятка, настоять 1–2 часа, процедить, растворить 50 г меда и выпить за 3–4 приема в течение дня. Курс лечения — 1,5 месяца, при необходимости после двухнедельного перерыва повторить.

За два курса я избавилась от энтерита и теперь раз в год для профилактики повторяю такое лечение. Но, как я уже говорила, химический состав ромашки позволяет ей оказывать на организм разностороннее действие. Так, к примеру, все тот же ромашковый настой помог мне быстро избавиться от трахеита. И еще я заметила, что настой уменьшает болезненные ощущения в критические женские дни. Думаю, что мое маленькое открытие пригодится милым дамам.

***Пастушко Н., г. Орел***

## ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

В дореволюционной медицинской литературе врачи, давая советы больным как при лечении болезни, так и после, обязательно говорили о душевном покое. Тогда это считалось необходимым для выздоровления и поддержания здоровья. В послереволюционной медицинской литературе, учебниках вы этих слов не найдете. Наверное, потому, что о душе и о том, как иметь душевный покой, говорит Иисус Христос в Евангелии: «Ибо Я кроток и смирен сердцем, научитесь от Меня и найдете покой душам вашим». То есть надо научиться быть ласковым и любящим и не иметь гордости – тогда приобретете душевный покой. И в Новом Завете еще много раз говорится, что надо всегда хранить душевный покой и как-то делать мир в наших сердцах.

В XIX веке знаменитый врач С.П. Боткин обратил внимание, что у больных со значительными анатомическими повреждениями внутренних органов заболевание может протекать легко, без осложнений; больной обходится без посторонней помощи и посильно работает, доживает до старости. Другие же больные с меньшими изменениями быстро теряют работоспособность, становятся инвалидами, часто нуждаются в уходе, живут недолго. С.П. Боткин связывал это с нарушением нервной регуляции внутренних органов и восстанавливал ее не столько лекарствами, сколько через приобретение человеком душевного покоя. Он направлял этих больных не в солнечную Италию, а в туманную Англию, чтобы, общаясь с более спокойными англичанами, люди умиротворялись. И это помогало им, способствовало выздоровлению.

Когда-то английские моряки еще парусного флота обратили внимание, что люди, пересевшие в спасательные шлюпки после кораблекрушения, живут в океане не более пяти суток. От чего они умирают? От недостатка воды? Нет, там много дождей. От голода? Тоже нет – голодают и побольше. От отчаяния, безвыходности умирают они. Вероятно, у людей в спасательных шлюпках включались механизмы самоуничтожения, подобные инфаркту и инсульту. А может быть, как раз те самые и по тем же причинам.

И сегодня, когда 5000 человек в нашей стране ежедневно умирают от инсультов, инфарктов и от многих осложнений при иных заболеваниях, можно и нужно стараться обрести душевный покой. Чтобы болели мы легче, без осложнений, и хотя бы частично сохраняли работоспособность и жили дольше. Чтобы в разы уменьшилось число инфарктов и инсультов. И еще будем помнить народную мудрость, что старит не работа, а забота – то есть состояние, когда теряется душевный покой.

Имейте и храните его и оставайтесь долго молодыми!

***Адрес: Залигяну Григорию Григорьевичу, 355008, г. Ставрополь, ул. Калинина, д. 47, кв. 2***

## СРЕДСТВО ПРОСТОЕ, НО МОГУЧЕЕ

Купила газету «ЛП» и решила написать, как я лечилась и как людям помогла. После лечения в больнице от отравления у меня развилась язва двенадцатиперстной кишки. Я болела 2 года. И вот судьба свела с врачом, который дал мне рецепт сразу от нескольких болезней. Поначалу его простота меня смутила, но с его помощью я многим помогла. Сама себе вылечила язву. Свекровь вылечила бронхиальную астму, приятельница, от которой отказался врач, вылечила рак горла.

Состав: 0,5 кг меда, желательно майского, 0,5 кг масла сливочного домашнего собственного приготовления, без всяких добавок, 250 мл сока моркови, 250 мл сока лука репчатого (соки готовить самим), 150 г алоэ колючего, нарезанного «колбаской» ножом из нержавейки. Все компоненты сложить в новую эмалированную кастрюлю с неповрежденной эмалью.
Довести до кипения с открытой крышкой, потом накрыть, сделать очень тихий огонь и варить 2 часа. Снять, остудить, не открывая, потом разлить по стеклянным баночкам и хранить в холодильникв, пока не используете. Пить 1 раз в день натощак за полчаса до еды по 50 мл в теплом виде, подогретым в кружке с горячей водой.

Уже больше 30 лет, как я и моя семья не болеем простудными заболеваниями. Чтобы себя лечить и укреплять, я выбрала траву девясил. Он лечит даже туберкулез. Годен только 3-летний девясил. Копать корень надо в ноябре. Хорошо высушив, раздробить.

**1.** Можно смолоть корень на ручной кофемолке. Стограммовую рюмочку дробленого корня смешать с 0,5 л меда, положить в банку, хранить в темном шкафу. Принимать по 1 ч. л. за полчаса до еды, если простыли.
**2.** Дробленый девясил бросить в темную бутылку (1/3) и залить водкой. Пить можно через 2 недели по 1 ст. л. при необходимости. И никаких лекарств не принимать.

Будьте здоровы. Если что-то непонятно, звоните.

***Адрес: Скотаренко Валентине Ивановне, 69083, Украина, г. Запорожье, ул. Музыкальная, 4/4, т. 96-06-70***

## РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ

Для пожилых людей народная медицина рекомендует:

- Настойку плодов китайского лимонника пить в течение месяца по 20–30 капель 3 раза в день.
- Лук с медом – по 1 ч. л. смеси (1:1) принимать несколько раз в день при атеросклерозе.
- Пить чай из омелы белой (веточки и листья). Поднимает общий тонус, повышает настроение.
- Сок черной редьки, смешанный с медом, препятствует развитию атеросклероза и разрушает камни в желчном пузыре. Пить начиная с 2 ст. л. в день. Дозу повышать постепенно, по 1–2 ч. л.
- Цветки боярышника, трава омелы белой и трава тысячелистника смешиваются поровну. 3 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день 2 месяца. Сделать перерыв на 45 дней и повторить курс лечения. Хорошее средство от атеросклероза и особенно кардиосклероза.
- При нарушениях солевого обмена рекомендуется длительное время употреблять в пищу ягоды земляники или клубники, чай из их цветков и листьев.
- При общем истощении, чувстве усталости пьют отвар или настой из почек или молодых листьев тополя черного, а также едят побеги оду-

ванчика в период цветения. Можно консервировать их с сахаром на зиму.

• Для улучшения памяти и умственных способностей Авиценна рекомендовал употреблять в пищу понемногу мускатный орех, имбирь, корицу, кардамон, гвоздику, шафран.

• 1 ст. л. отрубей размешать в стакане с кислым молоком и съесть за 30 минут до ужина. Это придает бодрость, укрепляет здоровье и избавляет от запоров. Также стимулируют работу кишечника грубые волокна, содержащиеся в свекле, моркови и других овощах и фруктах.

• Цветки розы красной улучшают зрение, слух, работу сердца, особенно благотворно они действуют на людей пожилого возраста.

• Чтобы сон был спокойным и глубоким, под подушку надо класть сумочку с хмелем, листьями самшита, мяты или мелиссы.

• Пить курсами по 20–30 дней настой из сушеницы болотной, чабреца, боярышника, пустырника и мелиссы. Этот настой отодвигает приближение старости. Растения для настоя брать поровну.

• Чем меньше есть жирных продуктов и жареной пищи, тем меньше шансов заболеть онкологическим заболеванием.

Для продления жизни и сохранения здоровья нужно использовать все целебные факторы окружающей среды, чаще совершать прогулки в лес, парк, на природу.

Питание, закаливание, сон и отдыха – вот основные факторы, отодвигающие приближение старости. Полезен один день голодания в неделю. В пожилом возрасте надо по возможности придерживаться вегетарианской диеты и избегать жареной пищи.

Необходимы водные процедуры. Хождение босиком обладает великой исцеляющей силой. Начинайте с 3-5 сек., ежедневно увеличивая время хождения по росе или снегу на 2-3 сек. После каждой такой прогулки растирайте ноги шерстяной тканью до красноты. И вот когда вы войдете в зтот режим, то почувствуете, что силы ваши умножились, что старость отступает, таблетки и лекарства больше не нужны.

***Адрес: Хацкилевич Элэнэ, 4400, Грузия, г. Поти, г/п, д/в, т. 874-92-23-32, звонить вечером***

# НЕДЕРЖАНИЕ

Многие пожилые люди страдают такой деликатной проблемой, как недержание мочи. Чем же можно себе помочь?

• Приготовить настой из листьев и цветков тысячелистника и пить по половине стакана 2 раза в день.

• Приготовить настой из зверобоя и золототысячника: 1 ч. л. с верхом смеси трав залить стаканом кипятка. Пить так же, как и тысячелистник.

• Эфирное масло кипариса обладает вяжущим действием, тонизирует ткани тела. Добавляйте его в ванну (6 капель) или капните 2 капли в небольшую мисочку теплой воды, окуните туда и отожмите маленькое полотенце, а затем положите на нижнюю часть живота. При ежедневном применении проще пользоваться кипарисовым (2% ) или сосновым (1%) маслом, втирая его понемногу каждый день при массаже нижней части живота. Не пользуйтесь маслом более 10 дней подряд.

• Попеременное напряжение и расслабление ягодиц помогает установить контроль над мочевым пузырем и уретрой.

• Другое полезное упражнение: постарайтесь прекратить мочеиспускание в самый его разгар и удерживайте мочу в течение двух секунд, прежде чем снова начать мочиться. Регулярное выполнение поможет укрепить мышцы мочевого пузыря.

• Старайтесь по утрам делать закаливающие прохладные обтирания, дающие серьезный оздоровительный зффект. Устройте постель таким образом, чтобы в ногах она была немного приподнята.

• Также надо следить, чтобы постель больного была теплой на протяжении всей ночи, но ни в коем случае не использовать злектроподогрев!

• Хвощ полевой оказывает вяжущее и тонизирующее действие на ткани мочевого пузыря, способствуя его полному опорожнению и частичному восстановлению мышечного тонуса. Принимать нужно свежий сок хвоща по 2 ч. л. 2 раза в день, либо в виде отвара.

Самое главное при любом лечении – верить, что вы победите болячку, улыбаться, радоваться жизни, которая так прекрасна и удивительна, хотя иногда и трудна.

***Адрес: Бабийчуку Владимиру Федоровичу, 32034, Украина, Хмельницкая область, Городецкий район, г. Сатанов, ул. Сиреневая, 10***

# БЕЗ ПАНИКИ!

Пару лет назад я не знала об аритмии ничего. Но вдруг ощутила на себе весь ужас, панику. Что делать? Как сердце успокоить? Может, зто конец? Мечешься из стороны в сторону, а зто еще и стрессовое состояние. Стала задумываться, чего зтому сердечку не хватает? Ответ прост – кислорода! Можно лежа, но лучше сесть, оставаясь под одеялом – обычно зто жуткое явление происходит во время сна, ночью, хотя может проявиться и днем. Надо сделать глубокий вдох, на несколько секунд затаить дыхание, затем выдохнуть через рот: «Ха!» И так проделать 5-6 раз подряд, в период замирания прислушиваясь к сердцебиению. Уже после второго вдоха-выдоха сердечко потихоньку меняет ритм – значит, помогает. Подышите так, пока сердечко заработает нормально, и ложитесь спать дальше. На зто уходят секунды. Не надо паниковать, метаться по квартире. Я ничего не пью и таблетки ночью не принимаю. Все просто, а паникой мы только усложняем дело. Берегите себя, оставайтесь здоровыми. Попробуйте, вдруг и вам поможет!

Валентина.

***Адрес: V. Budrevica, Latvija, LV-3411, Liepaja, Janibu 77/79, dz. 14***

**цитата**

Добрый советчик может вернуть человека к жизни, он вселяет отвагу в слабодушного...

Д. Дефо

***На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.***



# «Ленивый» желчный пузырь

Прошу совета и разъяснения специалиста. Отчего плохо работает желчный пузырь, и может ли он в дальнейшем работать нормально? Как себе помочь, если и летом, и зимой образуются «заеды» в уголках ртв? Еще у меня утрвннее давление 160 на 80 ежедневно, а днем и ввчером 130 на 70. Мне 69 лет.

***Адрес: Иванниковой Алевтине Августовне, 355042, г. Ставрополь, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 40-3, кв. 113***

В наше время люди считают дурным тоном выражать свои агрессивные эмоции. Чаще мы их сдерживаем, а в результате постоянно критикуем себя и других. Из-за этого страдают печень и желчный пузырь (не случайно печень считается вместилищем гнева и раздражения). В этих органах образуется застой, и в желчном пузыре могут, например, появиться камни, что часто приводит к воспалению.

Работу желчного пузыря и печени восстановить, конечно, можно с помощью трав, тюбажей, минеральной воды и физических упражнений. Но часто пациенты не хотят этим заниматься – легче проглотить таблетку и снять боль. Так же работа над собой всегда ведет и к обострению, могут появиться боли в области печени и желчного пузыря. Некоторые люди жалуются, что пока они не занимались лечением, таких ощущений не было. Период восстановления может продлиться от 3 до 5 лет, а болевой синдром может наступить через месяц. Поэтому в пожилом возрасте я лично не советую начинать самостоятельное лечение. В тяжелых случаях легче обратиться к врачу и стимулировать выделение желчи с помощью лекарств, подключив желчегонные травы.

Теперь – о повышенном давлении. Если чему-то все время сопротивляться, то оно повышается. Растет сопротивление – значит, растет и давление. Поэтому утром оно высокое. Ведь потом вы начинаете двигаться, и сопротивление становится меньше. Да если еще примете таблетки, давление совсем приходит в норму.

Следующий вопрос – «заеды» в уголках рта. Они тоже бывают от внутреннего гнева. В подсознании скрыты ядовитые, язвительные слова, обвинения, а губы сдерживают их. Но когда чаша гнева переполнена, гнев будто стекает по ее краям, и это отражается на уголках губ. «Заеды» связаны еще с тем, что железо из пищи обрабатывается в определенной зоне желудка. Но там воспаление из-за постоянного попадания желчи. Значит, сигнал на усвоение железа потерян, и оно не усваивается. Поэтому в проекционной зоне Захарьина-Геда «желудок-губы» появляются изменения в виде «заедов». А если гнева много и он проявляется днем, то могут появиться «голодные» боли. Желудок переваривает сам себя, в нем образуется язва, а на губах – кровоточащая трещинка.

Как лечить «заеды»? Надо пить желчегонные травы плюс препараты железа в течение 1 месяца и еще 10 дней 1 раз в квартал. Например, заваривать в термосе шиповник или красную рябину (1 ст. л. на 0,5 л кипятка). Пить по 1/3 стакана до и после еды, а во время еды принимать аптечный препарат железа. Но если «заеды» давно, например в течение года, то на слабую слизистую может «напасть» вторичная инфекция (стафилококк или стрептококк). Тогда в течение 10 дней применяем еще и стрептомициновую мазь (3 раза после еды и еще раз на ночь). Если грибок, то лечим уголки рта точно так же противогрибковой мазью.

Но есть еще одна проблема. С возрастом, когда уже потеряно много зубов, меняется прикус. Опускаются углы рта, слабеют мышцы и подтекает слюна, из-за чего тоже могут образовываться «заеды» в углах рта. В таком случае надо обратиться к протезисту и постепенно, в несколько приемов, поднять прикус (сразу это сделать невозможно). Но тогда вам придется потратиться на лечение.

# Почему «горит» кожа?

У мамы постоянное жжение кожи на спинв, усиливающееся к ночи. Длится это уже не один год, а сейчас и ноги стали бвспокоить. Врачи (дерматолог, эндокринолог, невропвтолог, психиатр, семейный доктор) пытвлись ев лечить, но ничего не помогает. Кожа чистая, без сыпи, повреждений. На ощупь нв горячая, а чувство такое, что приложили что-то горячее. Терпеть очень тяжело. Прошу уважаемую Г.Г. Гврκушу помочь нам советом.

***Адрес: Демичевой Александре, 13513, Эстония, г. Таллинн, ул. Ыйсмяэ, д. 116, кв. 50***

Кожа человека – это граница между внутренними органами и внешним миром. И ее связь с органами установлена уже давно. Зоны их проекции на коже называются зонами Захарьина-Геда. На них могут быть высыпания в виде прыщей, волдырей, пупырышков (гусиная кожа). Также могут быть и покраснение, зуд, чувство потливости, холода или жара – без видимых изменений, как у вашей мамы. В подобных случаях пациенты очень красочно описывают свои ощущения. Они ходят по врачам, пытаясь узнать диагноз, а потом успокоиться. Но причина-то внутри организма. На психологическом уровне это стресс, страх, гнев, раздражение, протест против какой-то ситуации. Вроде бы человек внешне спокоен, а у него целый шквал мыслей, эмоций, которые не могут выйти наружу. И все это отражается на коже. Что при этом происходит на физическом уровне? Если мы слишком упрямы и постоянно чему-то сопротивляемся, то в организме замедляются процессы окисления. Под кожей скапливаются недоокисленные продукты, которые раздражают нервные окончания, а снаружи образуются различные бугорки. Допустим, человек внезапно испугался. Это стресс, от которого он старается отгородиться. Некоторые ситуации мы не принимаем, но и не пропускаем мимо, а потом

постоянно «прокручиваем» в мыслях. В таких случаях чаще всего и начинает «гореть» или зудеть кожа. Почему неприятные ощущения усиливаются к ночи? Потому что дневные проблемы отступают, и человек остается один на один со своими мыслями. А эти мысли жгут, кусают, зудят...

Что же можно сделать? В первую очередь, успокоиться и занять голову чем-то дельным. Можно читать молитвы, стихи, петь песни, чтобы не было свободного времени для внутренних разговоров с несуществующим собеседником. Советую вашей маме заняться аутотренингом. Помогут и ароматические масла лаванды, мелиссы, мяты. В таких случаях их полезно вдыхать из аромасалфетки (2-3 капли в день), чередуя. Особенно сильно реагируют на гнев и раздражение печень и желчный пузырь. Поэтому рекомендую желчегонные травы и очищение желчного пузыря с помощью тюбажей. О них мы уже рассказывали подробно. Тюбажи надо чередовать и делать в течение года по 2-5 дней с перерывами на 2 недели.

Теперь разберемся с работой кишечника. Рациональное питание – это, в первую очередь, овощи. В них есть клетчатка, которая поможет вывести шлаки. Овощи насыщают организм витаминами и микроэлементами. И еще надо заселить кишечник полезными микроорганизмами с помощью аптечных препаратов, содержащих бифидо- и лактобактерии. Тогда пройдет дисбактериоз, нормализуются обменные процессы в коже и всех тканях. Исчезнут и психоэмоциональные раздражители.

А из наружных средств рекомендую баню с веничком 2 раза в неделю. И душ с массажной насадкой улучшит обменные процессы в коже и во всем организме. На зоны перевозбуждения можно делать аппликации из трав. Смешайте поровну хвощ, крапиву, ромашку и мяту. Залейте стаканом холодной воды 2-3 ст. л. сбора на 12 часов. Затем положите травы на ткань (в 2 ладошки, не более) – и на зону раздражения на 2 часа. Раздраженную кожу хорошо протирать настойкой календулы, прополиса или ротокана.

# Как справиться с эндометриозом

Два года назад, в 37 лет, мне поставили диагноз эндометриоз. Врач назначил гормональное лекарство. Из-за чего бывает эта болезнь и можно ли лечиться натуральными средствами?

***Ирина Д., г. Ставрополь***

При эндометриозе происходит излишнее разрастание ткани в брюшной полости, похожей на внутреннюю оболочку матки (слизистую). Эндометриоз занимает третье место после воспалительных заболеваний женских половых органов и фибромиомы матки.

Причина эндометриоза точно не установлена. В настоящее время возникновение этого недуга объясняют генетической предрасположенностью и нарушением в организме женщины соотношения гормонов. В 50% случаев эндометриоз возникает на фоне заболеваний щитовидной железы, и особенно часто при аутоиммунном тиреоидите. А также при нарушении выработки гормонов гипофизом. Поэтому, как правило, при лечении эндометриоза приходится восстанавливать одновременно эндокринную и иммунную систему и решать проблемы здоровья органов малого таза.

Главные факторы риска развития эндометриоза:

- наследственная предрасположенность (40%),
- возраст от 35 до 45 лет,
- нарушение менструального цикла,
- отсутствие родов, частые аборты,
- продолжительное использование внутриматочных контрацептивов,
- отсутствие овуляции.

Если у вас имеется один или несколько этих симптомов, следует обратиться к врачу. Пусть вы ошибетесь и врач не обнаружит болезни, чем запустить ее.

Схема лечения такая. Надо наладить работу печени и кишечника с помощью горячих настоев желчегонных трав. Это полынь, пижма, девясил, бессмертник, тысячелистник, расторопша, солянка холмовая, кукурузные рыльца, шиповник, красная рябина. Рецепты уже были опубликованы. Важно рациональное питание: больше овощей, сырых или квашеных. Хорошо бы пить перед едой свежеотжатые соки, на 50% овощные, хотя бы 1 стакан в день (можно в 2 приема). Отожмите по 100 г редьки, моркови и свеклы, затем доведите объем до целого стакана, отжав яблоко, апельсин, лимон или грейпфрут. Сок можно хранить в холодильнике не более 8 часов, но лучше пить сразу. Жмых не стоит выбрасывать. Можно добавить к нему «живую» воду, растительное масло, и получится полезный салат-«метелка».

При эндометриозе обычно обильные месячные и часто бывает анемия. Поэтому вводим в рацион говядину (70 г) или печень (100 г) 2-3 раза в неделю (после месячных). Для уменьшения кровопотерь принимаем гранатовый сок во время месячных по 1 стакану в день, чай с лимоном и травы – крапиву, кровохлебку (1 ч. л. на 1 стакан кипятка, настаивать 30 минут, пить после еды). Еще нужны средства, сокращающие матку: водяной перец, пастушья сумка, тмин (семена растолочь), переступень. Готовить и принимать настой так же.

Чтобы восстановить здоровье органов малого таза, можно воспользоваться и аптечными настойками: ротокана, календулы, прополиса. Добавляйте их в чай 2 раза в день по 1 ч. л. в течение 2 недель (в том порядке, в котором они перечислены). В это время в течение 10 дней делайте на ночь после освобождения кишечника микроклизмы с той же настойкой. На стакан воды берите по 1 ч. л. зеленого чая и настойки, температура 45°, объем 50-70 мл. Если боли сильные, можно делать микроклизмы и 2 раза в день. Курс лечения 2 цикла в год.

Для нормализации гормонального фона рекомендую настои из трав. Это 2 вида полыни – горькая (absinthium) и эстрагон (dracunculus), а также прострел луговой, солодка, хмель обыкновенный, шалфей лекарственный.

Чередуйте их по 1 месяцу (во время месячных не пейте). Залейте стаканом кипятка 1 ч. л. травы, дайте настояться и выпивайте за день глоточками. Проведите 3-4 курса.

Есть и общие рекомендации. Это соблюдение режима дня: подъем в 6-7 часов утра, сон с 22 часов, на ночь – успокоительное. Кроме того, как уже было сказано, необходимо рациональное питание. Утром – салат-«метелка» или каша, на обед – суп, ужин не позже 19 часов. Если голодно, можно пить ароматный чай с ванилью, мятой, мелиссой. И обязательно нужна физическая нагрузка с эмоциональным настроем (спорт, танцы) 1,5-2 часа в день.

## ЭФФЕКТ МОЦАРТА

Музыка может успокоить или развеселить. Все мы – кто реже, кто чаще – пользуемся такими возможностями звуков. Однако мало кто знает, что музыку, как таблетку, можно «принимать» от головной боли, неврозов или бессонницы. Универсальной «таблеткой», помогающей во всех случаях, является музыка Моцарта – необыкновенная, очаровательная в своей простоте. Этот музыкальный феномен, до конца еще не объясненный, ученые назвали «эффектом Моцарта».

Я раньше не придавал значения тому, что музыка может влиять на человека. А потом прочитал о том, как юный актер Жерар Депардье, приехавший покорять Париж, плохо владел... языком, т. е. заикался. Помимо специальных занятий, врач посоветовал актеру каждый день по два часа слушать музыку Моцарта! Тот последовал совету врача и через несколько месяцев практически избавился от заикания.

У меня такой цели, как у Депардье, не было. Я просто решил слушать музыкальные произведения Моцарта, наслаждаться, а заодно анализировать их гармонический строй и пытаться понять особенность их влияния на настроение человека.

Каждый день после работы я приходил домой и сразу же ставил диски с шедеврами Моцарта. И вы знаете, что бы ни прозвучало – концерт ли для фортепиано с оркестром, ария ли из оперы, – все в равной степени благотворно влияло на меня и давало неимоверный заряд бодрости. Плохое настроение улетучивалось в один миг, за спиной будто крылья вырастали, хотелось что-то делать, творить, улыбаться.

Я продолжал экспериментировать довольно-таки долго и окончательно убедился: музыка Моцарта обладает уникальными свойствами. Пусть это и не мое открытие, пусть это уже давно утверждали многие ученые, исследовавшие феномен Моцарта! Но я лично испытал зто чудодейственное средство на себе, и потому чувствую некую сопричастность к данному открытию!

Да, музыка Моцарта способна заменить таблетку от головной боли! Да, музыка Моцарта способна снизить давление! Музыка Моцарта способна и на многое другое! Поэтому теперь я всем своим знакомым советую: имейте в домашней аптечке диск с записями Моцарта — он заменит вам упаковку таблеток, а то и больше!

Кстати, учеными доказано влияние музыки Моцарта на работоспособность мозга. И никакая другая музыка в этом смысле до Моцарта «не дотягивает»! Поэтому произведения Моцарта рекомендуют для снятия стресса, эффективного усвоения учебного материала, в качестве успокоительного средства, а также во время восстановительного периода, например после студенческой сессии, ночной смены, экстремальных ситуаций и т. д. Положительный эффект наблюдается от прослушивания любого произведения Моцарта!

***Ванюкин Е.,***
***г. Омск***

## «КАМЕННЫЕ СЛЕЗЫ» ГОР

Пару лет назад моя сестра при помощи каменного масла избавилась от миомы, а заболевание это не из простых.

Следует взять 3 г каменного масла, развести в 2 л кипяченой прохладной воды, принимать по 1/4 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней. Затем приготовить раствор покрепче – 3 г каменного масла развести в 1 л воды – и принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день в течение 10 дней.
Сделав перерыв на 1 месяц, повторить курс лечения. В дополнение к этому надо вставлять на ночь во влагалище смоченные в каменном масле тампоны.
В этом случае раствор делается насыщеннее – 3 г каменного масла разводится в 0,5 л воды. Курс лечения 10 дней, затем делается перерыв на 7 дней и повторяется лечебный курс. Иногда требуется не менее 6 курсов.

После лечения каменным маслом сестра избавилась и от постоянных изнуряющих болей в суставах и почках. Словом, каменное масло – универсальное средство. Но принимать его следует через соломинку, чтобы не разрушить эмаль зубов. Не забывайте об этом! Также врачи советуют не употреблять во время лечения алкоголь, антибиотики, свинину, баранину, крепкий чай, кофе.

Каменное масло — особая накипь на скалах, «слезы» гор. Когда китайские придворные ученые изобретали эликсир вечной молодости, то основой рецепта одного из омолаживающих лекарств было именно каменное масло. И члены императорской династии использовали его только сами, под страхом смерти запретив принимать его простолюдинам. Но теперь, к счастью, каменное масло доступно для всех нас.

***Аневарова Е.,***
***г. Подольск***

## ЗЕЛЕНЫЕ ПОМОЩНИКИ

Для борьбы с атеросклерозом я начал принимать проростки фасоли. Считается, что именно в этих проростках содержатся особые вещества, которые укрепляют сосуды и очищают кровь. Вырастить «эликсир жизни» совсем несложно.

Промойте семена, замочите в кипяченой воде на 3–4 часа. Затем положите на дно стеклянной банки с широким горлом смоченную марлю, а на нее — семена. Прикройте банку полиэтиленом и поставьте на кухне в самом теплом месте (на свету). Проростки появятся за считанные дни. Когда они достигнут 2 см, можете смело их есть. Употребляйте проростки в сыром виде по 1 ст. л. 2 раза в день или добавляйте их в таком же количестве в салат.

После лечения проростками я заметил следующее: сердечко перестало «шалить». Раньше было так: сердечко то забьется в бешеном ритме, то еле-еле стучит. Одна ЭКГ показывала тахикардию, а другая, сделанная через неделю, выявляла брадикардию. В такой ситуации подобрать лечение было крайне сложно. А вот проростки сделали то, что не смогли сделать врачи. И теперь ЭКГ не выявляет нарушений сердечного ритма.

Добавлю: проростки фасоли рекомендуются также при заболеваниях печени, воспалении селезенки и желчных протоков, колитах, диабете.

***Екунов А.,***
***г. Ярославль***

# ПЕРВУЮ ЯГОДКУ – НА ЛИЦО

Наша кожа соскучилась по живым витаминам точно так же, как и весь организм, и потому при первой же возможности ее надо подпитать. Вообще, я поступаю просто – все, что заготавливаю для салата и на лицо использую в виде кашицы, размолотых и размятых листьев, настоев. И никогда не пропускаю ягодного сезона, обязательно делаю маски из клубники, пока она есть свежая. К размятым ягодкам можно добавлять, в зависимости от того, какая у вас кожа, все, что угодно: желток, белок, мед, йогурт, сливки, сметану. Поскольку у меня кожа зрелая, я использую биологически активные добавки, в первую очередь мед. Вот, например, самый простой рецепт маски:

разомните деревянной ложечкой 6 ягод клубники, добавьте к ним 1 столовую ложку растительного масла, 1 чайную ложку меда и 1 чайную ложку отвара цветков ромашки. Смесь хорошо перемешайте и нанесите на кожу лица и шеи на 15–20 минут, после чего снимите маску ватным тампоном, смоченным в прохладном молоке. Маска отлично смягчает и витаминизирует увядающую кожу.

Очень хорошо летом делать маски через день. Каждый вечер надо особенно тщательно очищать кожу, особенно жирную. Чтобы не умываться лишний раз мылом, я использую кусочек черствого ржаного хлеба: заливаю кипятком, жду минут 20, пока распарится, круговыми движениями втираю осторожно по массажным линиям, затем смываю. Очень хороший эффект, попробуйте.

***Юлия Андреевна Семенова, г. Москва***

# БЕРЕГИТЕ ВОЛОСЫ ОТ СОЛНЦА

Считается, что волосам ничего не сделается от жары, подумаешь, выгорят немножко, это даже красиво. Но на самом деле волосы страдают от прямых солнечных лучей, жары и городской пыли. Летом за волосами надо ухаживать особенно тщательно. Несмотря на то что в продаже имеются все необходимое: маски, сыворотки, ополаскиватели, кондиционеры, я советую не пренебрегать натуральными домашними средствами. Хотя бы раз в неделю я делаю какую-нибудь маску обязательно: из желтка с солью и ложкой коньяка или смешиваю поровну яйцо, мед и оливковое масло. Когда нет ничего под руками, смачиваю волосы домашней простоквашей и оставляю на час, после чего смываю. Я пришла к выводу, что шампунь можно использовать самый простой, но вот остальной уход надо тщательно продумать. Я научилась делать натуральный ополаскиватель для волос, который заменяет мне покупной кондиционер.

В белое вино положите в равных пропорциях перетертую аптечную ромашку, розмарин и майоран. Затем поставьте на неделю настояться. Для применения в стакане с теплой водой растворите 2 ст. л. настойки и ополаскивайте волосы после мытья. Волосы приобретут здоровый блеск, будут хорошо расчесываться.

Если вы не любите вечером мыть голову, я советую на редкую расческу нанизать вату, смоченную в этом ополаскивателе и несколько раз расчесать волосы – вся пыль, осевшая на волосах за день, останется на вате.

***Марина Прокопьева, г. Смоленск***

# ЛОСЬОН ИЗ ЛИСТЬЕВ ШАЛФЕЯ

Если кожа жирная, летом в жару сразу чувствуются все недостатки: косметика плывет, появляются раздражения, угри. Приходится особенно тщательно ухаживать за лицом. Я не советую в жаркую погоду пользоваться пудрой: через два часа после нанесения она превращается в слой глины, которая закупоривает поры, и они начинают выделять кожное сало с утроенной скоростью. Я советую по утрам после умывания протирать лицо кубиками льда с отваром коры дуба, цветочков календулы или зеленого чая. Сделайте специальный лосьон для жирной кожи:

отожмите сок одного лимона в стеклянную или эмалированную посуду. В другую посуду положите мелко нарезанную корку лимона, туда же всыпьте 2 ст. л. сухих листьев шалфея, залейте стаканом крутого кипятка, накройте крышкой и оставьте на час. После настаивания процедите, отожмите остаток в слитую жидкость. Затем этот настой и лимонный сок влейте в бутылку, добавьте 30 мл столового уксуса, 30 мл камфорного спирта и 50 мл 40-процентной водки. Протирайте кожу 1–2 раза в день.

Еще один совет, мною проверенный: как только появляются прыщики, я накладываю примочки из настоя шалфея и аптечной ромашки. Смачиваю марлевую салфетку в настое, накладываю на все лицо и полчаса лежу.

***Анна Ведерникова, г. Анапа***

# СКРАБ ПРОТИВ «АПЕЛЬСИНОВОЙ КОРКИ»

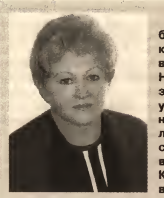
Если эти вмятины появились на бедрах, самое лучшее – уяснить, что это нормальное состояние для женщин, так уж устроена наша кожа, в отличие от мужчин, которым повезло больше, и у них не бывает целлюлита. Вообще-то, неплохо похудеть. А пока считаете калории, одновременно займитесь и наружным укреплением кожи. Мне очень нравится самодельный скраб, который я использую не реже раза в неделю, натирая все тело перед мытьем.

Беру 1 стакан свежемолотого кофе, добавляю 4 ст. л. оливкового масла, размешиваю. Растираю кожу осторожно, не усердствуя, иначе могут остаться следы в виде покрасневших ссадин.

Если есть желание, к этому основному составу можно добавлять добавки. Кофе, к примеру, неплохо сочетается с порошком какао. Эфирные масла тут тоже будут весьма к месту, попробуйте хотя бы эфирное масло корицы, которое обладает разогревающим эффектом и существенно увеличит эффективность кофеина. Горсть морской соли тут тоже будет кстати, как и перемолотые в кофемолке сухие морские водоросли (продаются в аптеке). Свежемолотый кофе здесь абсолютно не принципиален, можно взять и магазинный молотый, и высушенную кофейную гущу. Сорт кофе тоже не принципиален, демократичный «Жокей» вполне подойдет.

***Ирина Матвиенко, г. Краснодар***

# Есть спасение



**Многие читатели «Лечебных писем», и особенно родители, бабушки, дедушки маленьких детей, очень встревожены: откуда в наше время берутся такие напасти, как аденоиды? Но даже средневековые врачи уже знали об этом недуге! Просто в старые времена люди умели справляться с аденоидитом простыми натуральными средствами, поэтому заболевание и не считалось таким коварным, как сейчас. Обо всем этом сегодня рассказывает ведущая рубрики, потомственная травница К.И. Доронина. Конечно же, она поделится с вами и старинными народными рецептами.**

## ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ ОРГАН

На всех языках можно услышать такие пренебрежительные простонародные высказывания: «Что ты глотку дерешь?», «ненасытная глотка», «луженая глотка» или «взять за глотку»... Вроде бы, говорить так не очень-то прилично. А между тем «глотка» – это обычное слово, медицинский термин, который используют врачи. Чтобы разобраться в том, как помочь себе и близким при болезнях глотки, давайте сначала немного познакомимся с ее анатомическим строением.

Итак, глотка расположена между полостью рта и пищеводом. Это начало пищеварительной «трубки» и одновременно – часть дыхательной трахеи. Она соединяет полость носа с гортанью.

Таким образом, глотка напоминает воронку, расширенную сверху и несколько суженную снизу. Начинается она на уровне VI шейного позвонка и, сужаясь, переходит в пищевод. Длина ее у взрослого человека в среднем составляет 12-14 см. В нашем организме она выполняет несколько разных функций и в зависимости от них делится на 3 отдела: носоглотку, ротоглотку и гортаноглотку. А у входов в отделы глотки стоят на страже «воины пограничной заставы» – миндалины. Их у нас несколько: трубные (у отверстий слуховых – евстахиевых – труб), язычные (на тыльной поверхности языка), нёбные (между нёбными дужками) и глоточные (в своде глотки).

Похожие на зернышки миндаля образования (нёбные миндалины) называют гландами, а разрастания глоточных миндалин – аденоидами.

## МИНДАЛИНЫ – ЗАЩИТА ОТ ИНФЕКЦИЙ

Наверное, вы уже догадались, от чего защищают глотку «воины пограничной заставы». Конечно, от инфекций. «Сто болезней входит через рот», – говорят китайские врачи. Действительно, рот – входные ворота для многих заболеваний дыхательных органов и пищеварительного тракта. Не зря у многих народов принято иногда прикасаться к своим амулетам именно губами. Люди верят, что при этом боги не допустят проникновения внутрь злых духов и прогонят их. А от инфекций нас защищает еще и такой грозный воин, как иммунитет. Всюду на пути из внешнего мира во внутреннюю среду организма он расставил свои пикеты, погранзаставы. Поэтому миндалины есть и у входа в евстахиевы (слуховые) трубы, чтобы инфекция не попала в барабанные перепонки, и у корня языка, и у в своде глотки...

Для чего еще нужны «пограничные пикеты» в глотке – скопления лимфоидной ткани, называемые миндалинами? Кроме выполнения защитно-барьерной функции, они являются фабрикой по выработке лимфоцитов. Миндалины вырабатывают и специальный белок интерферон, от которого зависит наш противовирусный иммунитет.

Итак, главная биологическая роль миндалин – обезвреживание токсических веществ и инфекционных врагов, попадающих на слизистые оболочки рта из окружающей среды. И еще благодаря миндалинам холодный воздух не попадает сразу в дыхательные пути. Так что они защищают наш организм от многих болезней.

## НЕ ЗАПУСКАЙТЕ БОЛЕЗНЬ

Очень часто у детей появляются болезненные разрастания глоточной миндалины, или аденоиды. Причины могут быть разные. Например, детские инфекционные заболевания – корь, скарлатина, дифтерия, коклюш, грипп. Все эти инфекции вызывают воспаление лимфоидной ткани в носоглотке. Даже если ребенок ничем таким не заразился, а просто часто простужается, у него тоже могут появиться аденоиды.

Но давайте еще раз обратимся к анатомии. Нёбные миндалины вместе с глоточными и язычными образуют лимфаденоидное, или глоточное кольцо, которое хорошо развито у детей. Вспомните высокий, пронзительный звук детского голоса! Потом лимфоидная ткань перестает разрастаться, и постепенно идет обратное развитие глоточного кольца. Поэтому и аденоиды возникают именно у детей. Обычно уже в подростковом возрасте они уменьшаются и у взрослых совсем исчезают. Вот почему их инфицирование, воспаление в основном происходит в детстве.

Глоточные миндалины начинают стремительно уменьшаться годам к 12. Происходит это примерно до 16 лет, а к 20 годам сохраняются лишь небольшие остатки лимфоидной ткани, и затем наступает ее атрофия. Получается, что аденоиды с возрастом проходят сами по себе. Тогда надо ли их лечить? Ответ один: конечно, надо. Ведь они могут причинить немало вреда всему организму, пока ребенок растет.

## ЧЕМ ОПАСНЫ АДЕНОИДЫ?

Часто из-за аденоидов ребенок не может нормально дышать носом. То есть носовое дыхание затруднено или же полностью отсутствует. Дети с аденоидами даже спят с открытым ртом. Сон у них беспокойный, они громко храпят. Могут случиться и приступы удушья. Утром встают вялыми, апатичными, нередко жалуются на головную боль, в школе рассеянны, невнимательны. А детки раннего возраста из-за аденоидов иногда долго не могут научиться говорить, с трудом овладевая речью. В этом же и причина навязчивых непроизвольных движений – нервного тика, частого моргания. Иногда аденоиды приводят и к значительному снижению слуха, так как перекрывают отверстия слуховых труб. А исследования вирусологов показали, что аденоиды служат вместилищем аденовирусов, которые постоянно вызывают острые респираторные заболевания, насморк,

# от аденоидов

тонзиллит, обострения болезней бронхов и легких. Из-за того, что у ребенка с аденоидами всегда открыт рот, нижняя челюсть отвисает, носогубные складки сглаживаются, нос и другие части лица формируются неправильно. Особенно заметно изменяется форма верхней челюсти, которая как будто сдавливается с боков, удлиняется. Поэтому и зубы растут неправильно. Верхние резцы заметно выступают вперед по сравнению с нижними или располагаются в два ряда (им просто не хватает места). У ребенка формируется неправильный прикус.

Есть даже такое медицинское понятие, как аденоидный тип лица. Поэтому бывает достаточно лишь взглянуть на ребенка, чтобы понять, в чем главная причина его слабого здоровья.

## ЕСЛИ ПРЕДЛАГАЮТ ОПЕРАЦИЮ

Упоминание о глоточной миндалине встречается еще в трудах средневекового анатома Санторина. В 1860 году доктор Чермак обнаружил аденоиды у своего пациента. А датский врач Мейер в 1873 году составил клиническое описание этой болезни, и с тех пор аденоиды стали лечить хирургическим путем. Считанные минуты – и нет проблемы. Причем эффект наблюдается довольно быстро. Если обратиться к старым авторам, корифеям медицины, то можно прочитать: «После удаления аденоидов ребенок подобен распускающемуся бутону розы». Действительно, избавившись от них, ребенок довольно быстро догоняет сверстников и в умственном, и в физическом развитии. Постепенно сглаживается и асимметрия лица. Но, к сожалению, нередко происходят рецидивы: через некоторое время аденоиды вырастают снова. Так надо ли их удалять?

Каждый случай индивидуален, и есть совершенно конкретные показания к такой операции. Поэтому обязательно посоветуйтесь с хорошим лором. А приостановить разрастание аденоидов, избавив ребенка от постоянных воспалений и других связанных с ними неприятностей, можно с помощью народной медицины.

## ЛЕЧИМСЯ ПО СТАРИНКЕ

Во всех уголках земного шара люди справляются с этим заболеванием, передавая из рода в род рецепты своих предков.

В России, особенно в глубинке, для лечения аденоидов часто применяют траву чистотел. Но растение ядовито, и надо строго соблюдать дозировку!

- В 1 л коровьего или козьего молока кипятят 2 ст. л. свежей или сушеной травы (обязательно с цветками), охлаждают, процеживают и закапывают по 2–3 капли в каждую ноздрю по 3–5 раз в день. На ночь с этим отваром делают компрессы на икры и горло.
- Есть еще старинный русский рецепт с березовым дегтем: 1 ст. л. на 1 стакан только что приготовленных сливок или сметаны. Утром и вечером на полчаса вставляют в ноздри турунды с такой смесью, а на ночь делают компрессы.
- Грибы лисички в сыром виде перемалывают в мясорубке, отжимают сок и смешивают его пополам с горчичным маслом. Закапывают по 1–2 капли в каждую ноздрю утром, в обед и вечером. На ночь – компресс на шею. Таким средством издавна пользуются в Белоруссии.
- На Украине собирают с вишневых стволов клеевидные наплывы – «смолу», которую дети едят с удовольствием. Она не приносит вреда, только пользу. Также закапывают молочко из одуванчиков по 3–5 капель в каждую ноздрю.
- В Закарпатье отжимают сок из цветущей арники горной и смешивают его пополам с виноградным вином. Закапывают по 2 капли в каждую ноздрю 3 раза в день, а на ночь делают компресс.

Возьмем на заметку некоторые старые рецепты и других народов. Таких рецептов очень много, и в каждой стране люди используют свои средства для лечения аденоидов. Например, народы Средиземноморья предпочитают алоз, на Кавказе – рододендровый мед, в Швейцарии – настои из плодов омелы белой. В Англии это паразитическое растение – омела – тоже считается панацеей, лечат с ее помощью и аденоиды. Так что ищите свое лекарство, и вы его обязательно найдете!

## РЕЦЕПТЫ НАРОДОВ МИРА

- **Болгары** используют для лечения аденоидов свежие корни аира на меду. Выкапывают их на Троицу. Берут 0,5 кг корней, заливают 1 л майского меда и выставляют на солнце на 2 недели в стеклянной посуде с плотной крышкой. Корни всплывают наверх, а сам настой получается густым и ароматным. Снадобье разливают в бутылки и принимают перед едой 3–5 раз в день (маленьким детям – по 1 кофейной ложечке). На ночь смазывают этим настоем носовые ходы, а на шею с ним делают компресс через 2 дня (на третий).
- **В Чехии, Словакии** настаивают прополис (1 часть) на воде (5 частей) в течение 40 дней. Настой закапывают в нос (по 5 капель) на ночь.
- **В Германии** тоже лечатся прополисом. Его кипятят в сливочном масле. На 1 часть прополиса берут 10 частей сливочного масла, кипятят в течение получаса, процеживают в горячем виде и разливают в баночки. Полученным снадобьем смазывают горло и носовые ходы на ночь.
- **В Польше** трут на терке репчатый лук, смешивают пополам с медом, добавляют 1/4 часть яблочного уксуса и настаивают трое суток в плотно закрытой посуде. Затем процеживают и закапывают в нос по 3–5 капель утром и вечером. Кроме того, на ночь делают компрессы на шею, но при этом настой разводят водой (поровну).
- **Малые народы Севера** используют свежую, еще теплую печень оленя в виде компрессов. Также растирают медвежью желчь (1 часть) с гусиным жиром (10 частей) и смазывают этим средством горло 1 раз в неделю, а носовые ходы – 2 раза в день, утром и вечером.
- **Японцы** растирают с рыбьим жиром семена лопуха, который они называют «гобо». На 1 часть семян берут 5 частей жира. Детям от 2 до 5 лет дают такое лекарство по 1 кофейной ложечке 3 раза в день. На горло делают компресс из свежих молок осетровых рыб.
- **Китайцы, корейцы, вьетнамцы** лечат аденоиды черной редькой. Моют, измельчают вместе с кожурой и заливают кунжутным маслом (поровну). Настаивают трое суток в посуде с крышкой. Такое снадобье используют и внутрь, и наружно.

# Когда врач

**Казалось бы, астрология и медицина – вещи несовместимые, ведь первая за ответами обращается к звездам, вторая – к авторитету науки. Однако сегодня мы знаем, что многие великие врачи древности были также знаменитыми астрологами, и все чаще приходим к выводу, что истинное знание целостно: из него нельзя произвольно выбрасывать факты, не вписывающиеся в наши представления. Что же звезды говорят врачу? На вопросы «Лечебных писем» отвечает сотрудник консультационного центра «Секреты успеха», профессиональный астролог, врач-невролог М.Э. АКВИЛИН.**

***– Михаил Эразмович, в большинстве своем врачи в астрологию не верят. А вы врач?***

– Да, я врач-невролог и не просто верю в астрологию, а занимаюсь ею профессионально. К этому есть веские основания. Вот вам пример. В палате интенсивной терапии лежит бабушка после серьезного инсульта. Умирает она утром в свой день рождения. И неврологи отмечают: вот еще одна бабушка умерла в день рождения. Они знают, что пациенты с серьезными заболеваниями часто заканчивают жизнь близко к своему дню рождения. Но врачи не понимают, что имеют дело с астрологическим явлением. Ведь с астрологической точки зрения день рождения – это возвращение Солнца в ту позицию, которую оно занимало в момент рождения данного человека. И несколько ближайших дней (точнее, месяц) перед днем рождения являются наиболее критичными в плане здоровья. Обостряются хронические заболевания, немного ослабевает иммунитет. Так происходит каждый год. Это норма, астрологи о ней знают давно. К сожалению, грубый материализм врачей, как правило, исключает всякий диалог на эту тему.

***– Зачем нужен гороскоп?***

– Это астрологическая характеристика человека. Есть люди, которым в жизни многое позволено. Например, у меня есть клиент, в гороскопе которого ярко выражена стихия огня. Типичный лидер, руководитель. Однажды, в трудные 90-е годы, он пронес крупную сумму денег в чемоданчике через парк, мимо группы плохих парней, и на него даже не посмотрели. Этот человек очень активен, но вокруг него атмосфера покоя, которая как бы впечатана в его гороскоп. Он гармоничен, обладает некой постоянной силой, является источником огненной энергии.

Однако по отношению к каждому человеку есть так называемые «несовместимые» люди, которые окажутся, может быть, не умнее, но сильнее его. Такие нашлись и у моего клиента. Когда я проверил их на совместимость, то оказалось, в контакте с ними жертвой был он. Правда, таких ситуаций в жизни этого человека было очень мало.

***– А что же происходит с людьми послабее?***

– Если у человека гороскоп имеет какие-то «дефекты», то таких ситуаций будет очень много. Человек как бы притягивает несовместимых людей, потенциально для него опасных. И пока ему на это не указать, не выявить весь круг таких людей, пока он не научится их распознавать сам или с чьей-то помощью, проблемы и неудачи будут продолжаться.

Для этого надо или самому научиться совмещать два гороскопа, или периодически обращаться к астрологу для проверки себя на совместимость со значимыми для вас людьми: будущим супругом, начальником, проблемным подчиненным и т.д.

***– Говорят, что Овны несовместимы с Раками, Весами и Козерогами...***

– Это уже из области не профессиональной, а популярной астрологии. На самом деле полностью несовместимы только люди, которые родились 21 апреля, 22 июня, 20 сентября и 22 декабря, то есть в дни равноденствий и солнцестояний. Однако каждый день отклонения от этих дат уменьшает несовместимость примерно на 10%. При таком способе подсчета, скажем, некоторые из Овнов не так уж опасны для Козерогов. Конец Овна на самом деле вполне совместим с началом Козерога. Дело в том, что по календарю можно определить только позицию Солнца. Позицию Луны и всех остальных планет надо определять с помощью астрономических расчетов.

***– Как же вы, врач, стали астрологом?***

– В 1993 г. я учился в медицинском училище. На Кавказе начиналась война, и нас учили по сокращенному курсу. В конце декабря я попал фельдшером в часть. В ней была страшная наркомания, солдаты пробивались в медпункт за наркотиками и спиртом, и я их изгонял оттуда врукопашную. Очень скоро я заметил, что инциденты, связанные с наркоманией и алкоголизмом, происходят в полнолуние. Но был еще какой-то фактор, потому что часть неадекватных поступков случалась вовсе не в полнолуние. Вывод, который я сделал, был крамольным для человека с советским медицинским образованием: а что, если влияют космические факторы? Так я еще в армии стал изучать астрологию.

Уже опытным астрологом пошел в мединститут. И с первого дня учебы видел в строении человеческого тела и в том, как оно работает, астрологические влияния. Никаких противоречий я не нашел, напротив, убедился, что вся природа пронизана астрологией. Организм человека как бы отражает в себе небо.

***– Однако подчиняется он не только небу?***

– Да, космическое влияние является лишь одним из четырех основных влияний. Другой фактор – биологический. Даже у близнецов, родившихся с интервалом в 15 минут, гены немного отличаются, и это будет вызывать разную реакцию хотя бы на грипп и, соответственно, какие-то свои осложнения в жизни.

Третий фактор – социальный. Ясно, что если человек родился в Швейцарии, то гороскоп у него будет действовать совсем по-другому, чем у нас, и опасности будут другие. Там бомбы в метро не взрывают, танки по улицам не ездят. Многое зависит и от семьи, в которой вы родились.

И последний фактор – психологический. Особенно сильно влияет обучение. Например, можно изучить астрологию, чтобы понимать, когда наступают какие-то критические моменты. Или научиться обращать внимание на свое здоровье.

***– Все эти четыре фактора действуют одновременно?***

– Да. Единственное отличие космического фактора – в том, что на него нельзя повлиять. На социальный и биологический факторы мы можем воздействовать

# смотрит на звезды



с большим трудом, а на психологический достаточно легко.

***– Как астрология может помочь в плане здоровья?***

– В течение года есть четыре периода, когда на короткое время самочувствие человека понижается. Один из таких периодов – последний месяц перед днем рождения. Вообще этот месяц для человека является, условно говоря, довольно сложным, и не только в плане ухудшения самочувствия. От вас требуется определенная осторожность, надо избегать перегрузок любого плана. Советую вести себя осторожно и в сам день рождения. Празднуем мы его, с астрологической точки зрения, неправильно. Три других неблагоприятных периода приходятся на день рождения плюс 91 день, еще плюс 91 день и еще плюс 91 день. Надо вести себя осторожно, избегать перегрузок начиная примерно за неделю до каждого из этих критических чисел и еще неделю после них. Кроме того, существуют два гармоничных, позитивных дня в течение года. Они приходятся на даты, отстоящие на 122 и 244 дня от дня рождения. Можно запланировать какую-то дополнительную нагрузку, например по работе.

***– Всего 2 дня в году?***

– Ну, конечно, нет. Я просто описал вам метод расчета благоприятной и неблагоприятной позиций Солнца без компьютера. Но, помимо Солнца, на гороскоп рождения воздействуют и другие планеты. Например, существует цикл неудач длительностью 7 лет и 3 месяца. Это значит, что через каждые 7 «с хвостиком» лет наступает довольно длительный период (несколько месяцев), когда у человека снижены выносливость и иммунитет, он более подвержен стрессам и тем заболеваниям, к которым у него есть предрасположенность.

***– Эти 7 лет тоже отсчитываются от дня рождения?***

– Нет. Надо отсчитывать от некой точки, которая возникает при расчете гороскопа. Например, вы родились в 1980 году, а первый критический период у вас наступил в 1982 году. Тогда следующий такой период будет в 1989 г., затем в 1996 г. (точнее, в 1997 г., так как еще 3 месяца) и т.д.

***– Откуда же берется этот период?***

– Он связан с движением планеты Сатурн. Период обращения Сатурна вокруг Солнца – 29 с половиной лет. Возникают 4 точки, поэтому делим этот период на 4. Получается как раз 7 «с хвостиком». Однако Сатурн воздействует не только на позицию Солнца в момент вашего рождения (она является основной), но и на позиции других планет. Есть еще гармоничный ритм с периодичностью чуть меньше 4 лет, который возникает из цикла Юпитера, другие ритмы, все они друг на друга накладываются, и это входит в основу астрологических расчетов. Существует также ритм, составляющий 28 лет, – это так называемый цикл прогрессивной Луны. Последние 3 с половиной года каждого такого цикла являются довольно сложными.

***– Как всем этим пользоваться?***

– Поиск и установление совпадений разных циклов – это способ прогнозирования заболеваний с помощью астрологии. Например, если на последние 3 с половиной года цикла прогрессивной Луны приходится пик семилетнего цикла Сатурна, надо чего-то ожидать со стороны здоровья. Хотя бы просто пойдите и обследуйтесь. Сдайте анализы в обычной поликлинике, посмотрите, что происходит с кровью. Немножко поправьте свое здоровье. Прекратите хотя бы на это время пить водку. Не подвергайте себя рискам, не отправляйтесь в горы отдыхать.

***– Но какое отношение астрология имеет к медицине, если она может только от чего-то предостеречь?***

– А травматизм, вы считаете, к медицине отношения не имеет? Имеет, и самое прямое. Его можно предупредить, зная периоды, когда возможен повышенный травматизм. Просто избегать опасных ситуаций. У меня был случай, когда я указал женщине период в 10 дней, которые были для нее особенно опасны. Эти дни пришлись на зиму, и без всякой астрологии было ясно, что будет гололед. Я сказал ей, чтобы она постаралась не торопиться в это время, потому что есть признаки того, что она может получить травму. Женщина забыла про мою рекомендацию и сломала лодыжку. Перенесла две операции. Она была потрясена этим предсказанием, но я ей объяснил, что ничего не предсказывал, а просто указал ей опасный период, когда всего лишь надо было не бегать.

***– Разве астролог не делает предсказаний?***

– Не делает. Я даю некий прогноз и рекомендацию. А для этой женщины прогноз выглядел как предсказание, потому что рекомендация была забыта. Я ничего не предсказывал, моя цель – предупредить возможное событие. Поэтому мои рекомендации лучше выполнять. Опять же, иммунитет имеет отношение к здоровью? Конечно, имеет. Раз в семь лет у всех людей, как правило, снижается иммунитет. Правда, есть исключения: люди с очень хорошим, гармоничным гороскопом имеют хороший иммунитет. Но лучше не доводить до такой ситуации, когда даже крепкий организм не выдержит. Обычно мы не знаем, какие именно факторы действуют на человека в неблагоприятные периоды, хотя и фиксируем их на основании анализов крови и общего ухудшения самочувствия. Возможно, включается какая-то реакция организма, которая могла бы перерасти в заболевание, но этого не происходит у людей, ведущих нормальный, здоровый образ жизни.

***– Все знают, что биосфера Земли находится под мощным воздействием Солнца и Луны. Но скажите честно: при чем тут Сатурн или Юпитер? Не могут же они на самом деле влиять на человека?***

– На самом деле никто этого не знает. Но результат мы наблюдаем.

***Беседовал Александр Герц***

# С ГОРЛОМ ШУТКИ ПЛОХИ

Зимой у меня стало часто болеть горло. Ну, я подумала, что упал иммунитет, ведь в городе кругом инфекция, в транспорте полно кашляющего народа. За зиму и в начале весны случилось две ангины, чего раньше не бывало. Я лечилась антибиотиками, которые купила по совету фармацевта. Когда появлялась сильная боль, делала полоскания или рассасывала специальные леденцы. Полечусь так дня 2-3 – и снова на работу. А весной вдруг начали болеть суставы. Врачи определили, что это из-за хронического тонзиллита. Постоянная инфекция в организме ударила по суставам и спровоцировала инфекционный артрит.

Так я поплатилась за безалаберное отношение к своему здоровью. Думала, что простуды, ангины – это ерунда, обычное дело, а в итоге заработала хроническую болезнь.

Колени болели так, что я не могла быстро ходить. Стало понятно, что лечить придется одновременно и горло, и суставы. Лор так прямо и сказал, что пока не избавлюсь от инфекции, на здоровые ноги могу не рассчитывать. Больше всего меня напугало, что от микробов могут пострадать сердце и почки.

Удалять гланды я категорически отказалась, поэтому пошла в поликлинику – промывать их от гноя, а затем на физиотерапию. Назначили мне сразу кварц, ингаляции с эвкалиптом и смазывание горла каким-то травяным сиропом. Не привыкшая к такому интенсивному лечению, я сначала засомневалась: стоит ли делать все эти процедуры? Подумав, пришла к выводу, что они лучше, чем операция, и принялась каждый день ходить в поликлинику.

Лор-врач велел также делать полоскания с помощью гомеопатического средства из травы под смешным названием фитолякка. Невкусная травка, сильно вяжет горло и рот, но микробы отлично уничтожает. Купила ее в гомеопатической аптеке. Добавляла в стакан теплой воды 1 ч. л. раствора фитолякки и весь этот объем использовала для полоскания. Повторяла процедуру 3-5 раз в день. Курс лечения занял почти 3 недели.

Чтобы одновременно воздействовать и на миндалины, и на воспаленные суставы, достала из запасников цветки календулы (ноготков) и стала пить настой. Календула обладает противомикробным действием и снимает воспаление.

• Заливала в термосе 2 стаканами крутого кипятка 2 ч. л. цветков и оставляла настаиваться в течение 15 минут. Процеживала полученный настой и пила по половине стакана 3 раза в день в течение 10 дней. Потом делала недельный перерыв и повторяла курс.

• От болей в коленях делала компрессы на ночь в течение 10 дней подряд. Держала их по несколько часов. Смешивала по 1 ст. л. меда, горчицы, соли и соды. Смесь наносила на марлевую салфетку и прикладывала к больным суставам. Потом покрывала целлофаном и укутывала, чтобы больные места хорошо прогревались.

Теперь, как только почувствую боль в горле, сразу провожу длительное (не менее 8-10 дней) лечение. Полощу горло настоями трав, а суставы берегу от холода, одеваюсь по погоде. И регулярно проверяюсь у специалистов.

***Елена Петровна Юркина, г. Москва***

# КОГДА ДАВЛЕНИЕ ПАДАЕТ

В моем окружении почему-то большинство людей страдают от низкого давления. Однако я слышала, что гипотоники – первые претенденты на гипертонию в пожилом возрасте. Мой возраст уже приближается к 60 годам, но давление пока держится в пределах 100 на 60. Когда оно опускается ниже, состояние становится просто ужасным: слабость, головная боль, головокружение. Кофе пить я не могу, так как от него начинается бессонница. Коньяк также противопоказан из-за больной поджелудочной. Поэтому стала искать средства мягкие и безопасные, но такие, чтобы немного поднимали давление.

И вот опытным путем выбрала лучшие способы облегчить свое состояние – начала больше спать, гулять и упражняться. Недосыпание всегда приводило к плохому самочувствию, упадку сил. А девятичасовой сон мне помог. Утром же приучила себя всегда делать массаж и несложную гимнастику.

• В первую очередь делаю массаж ушей – он сразу же дает заряд энергии. Массирую сначала мочки, а потом и всю ушную раковину. Тяну уши за мочки вниз, после чего кладу ладони на уши и выполняю круговые движения, не отрывая ладоней (уши в это время прижаты к голове).

• Затем массирую руки от пальцев до плеч, голову (двумя руками), а после разминаю шею.

• Выполняю такое упражнение: подтягиваю согнутые ноги к животу и обхватываю их. Тяну ноги от себя, одновременно пытаясь удержать их руками.

• Теперь – мой любимый «велосипед». Вращаю ногами в воздухе столько, сколько захочется, и делаю «ножницы», подняв выпрямленные ноги вверх.

• Заканчиваю гимнастику эффективным упражнением, которое благотворно действует на сосуды и капилляры. Продолжая лежать на спине поднимаю прямые ноги и руки вверх и начинаю трясти ими в течение 30–60 секунд. Резко бросаю их на кровать и отдыхаю пару минут.

• После массажа и гимнастики встаю, выпиваю заготовленный с ночи настой. Заливаю стаканом кипятка 1 ст. л. свежих измельченных листьев заячьей капусты и даю настояться 4 часа. Процеживаю и пью по 2 ст. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Заячью капусту пью около месяца, потом – обязательный перерыв на 1–2 недели.

• Иду в ванную, ополаскиваюсь под душем, заканчивая прохладной водой, растираюсь вафельным полотенцем и после всего этого завтракаю.

Сейчас давление стабильно (105-110 на 70), и меня это вполне устраивает. Нет головокружений, про головную боль забыла. Сил хватает до самого вечера, и просыпаюсь я нормально.

Вот так мне удалось натренировать свои сосуды, и давление приблизилось к норме.

Причем благодаря долгому и щадящему лечению улучшилось состояние всего организма. Это эффективнее и безопаснее, чем резкие подъемы давления с помощью лекарств или кофе.

***Марина Евгеньевна Невзорова, Ленинградская обл., г. Сланцы***

**В мае мы с удовольствием варили вкусные и полезные зеленые щи с молодой крапивой. А сейчас, в начале лета, она уже набрала необыкновенную целительную силу. Самое время использовать крапиву для лечения! Растение это жгучее, но очень ценное.**

# КРАПИВА ВО ВСЕЙ КРАСЕ

## УКРЕПЛЯЮЩИЙ ОТВАР ДЛЯ ПОЧЕК

Так получилось, что одну почку у меня удалили более двадцати лет назад. В первое время я чувствовала себя неполноценным человеком. Придерживалась строгой диеты, от многого отказывалась и всего боялась. Но постепенно я осмелела. После того как ради единственной почки начала употреблять отвары из лекарственных растений, перестала чувствовать свою неполноценность. Особенно хорошо чувствую себя летом на даче: там растет все, что мне необходимо, и в первую очередь, крапива. Она у меня самая лучшая в садоводстве, потому что это любимое растение. Я делаю из крапивы отвар, который улучшает работу почек.

Для такого отвара достаточно взять 1 ч. л. сушеных листьев крапивы на 1 стакан воды. Или возьмите небольшой пучок свежих верхушек крапивы, чтобы получилась примерно треть стакана измельченной зелени. Залейте крапиву водой, накройте крышкой, поставьте на водяную баню на 15 минут. Затем процедите и выпивайте по 1/3 стакана с ложкой меда за 15–20 минут до еды.

При нефритах и пиелонефритах отвар можно сделать более концентрированным, увеличив количество крапивы вдвое. Принимать курсами по 1-12 дней несколько раз в год.

***Светлана Михайловна Андреевская, г. Кунгур***

## КАК ВЕРНУТЬ КРАСОТУ ВОЛОСАМ

У многих женщин, как только они приближаются к критическому возрасту, обостряются хронические болезни. Но это еще не все беды. В такой период резко начинает меняться внешность: пропадает блеск в глазах, появляются сутулость и «горбик» позади шеи. А самое печальное – редеют волосы.

Лично мне хватает силы духа справиться почти со всем, что я перечислила. Но когда стали портиться волосы, я от бессилия даже ревела. Ну не в парике же ходить! Однажды летом решила проверить, как действует крапива. Об этом написано так много, что не составило труда разработать целую программу по возвращению волос при помощи крапивы. Начну с того, что можно делать в любое время года.

Достаточно приготовить настой из крапивы: 2–3 ст. л. сухих или 0,5 кг свежих листьев залить 2–3 стаканами кипятка, остудить и дать настояться 6–8 часов. Потом процедить и втирать в кожу головы ватным тампоном. Делать это, нажимая мягко и продвигаясь вдоль волос, чтобы не вырывать их и не разрушать корневые луковицы. Чем чаще будете проводить такую процедуру, тем вероятнее успех.

Но как только появится возможность отжимать небольшое количество свежего крапивного сока, времени нельзя терять ни минуты. Свежий сок лучше втирать через день-два, а после мытья каждый раз ополаскивать голову упомянутым настоем из свежей крапивы. Когда получите результат, напишите об этом в нашу любимую газету.

***Наталья Николаевна Руденко, г. Краснодар***

## НАСТОЙКА ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

С большим интересом читаю «Лечебные письма», коллекционирую и применяю полезные рецепты, которыми делятся люди со всех краев света. Я себя причисляю к долгожителям, но должен сказать, что для крепкого здоровья надо потрудиться. Мало просто придерживаться здорового образа жизни. Необходимо несколько раз в год устраивать курсы профилактики, необходимые для укрепления иммунитета, очищения организма. Один из рецептов, которые я часто использую, предназначен как раз для этого.

Взять 200 г молодой крапивы, залить 0,5 л водки или 70-процентного спирта. Горлышко банки завязать марлей или тряпочкой. Первые сутки держать на окне, а остальные 8 суток – в темном шкафу. Затем надо процедить настойку, отжав крапиву, и хранить в бутылке из темного стекла. Принимать по 1 ч. л. натощак за 30 минут до еды и 1 ч. л. на ночь перед сном.

После курса приема вы станете бодрыми, здоровыми. Сердце начнет лучше работать, улучшится и состав крови. Движения станут легкими, сосуды очистятся. Такую настойку можно применять без опасения. Но если есть проблемы с кровью, то лучше предварительно проконсультироваться со специалистом. Я уже много лет применяю крапиву во всех видах: растираю в порошок, парюсь веником из нее, кладу ошпаренные листья в еду.

***Николай Алексеевич Маликов, г. Пермь***

### ЧЕМ ПОЛЕЗНА КРАПИВА?

**Ее используют для лечения кровотечений, анемии, атеросклероза. Крапива помогает от болезней почек и мочевого пузыря, печени и желчного пузыря, геморроя, туберкулеза. Полезна она при нарушении обмена веществ и в период выздоровления. Но есть и противопоказания: беременность, особенно в последние месяцы, и склонность к тромбофлебитам.**

# Осторожнее с посудой!

Никогда не думала, что у меня может быть аллергия. Это стало полнейшей неожиданностью. Вдруг кожа начала зудеть, и я начала покашливать, причем отхаркивающие средства не помогали. Пробовала сиропы, таблетки, травяные отвары, но все без толку. Кожу мазала детским кремом, а потом уже в ход пошла мазь от зуда и аллергии. Чуть-чуть помогло... Тогда я приобрела антигистаминные таблетки. После них состояние немного улучшилось, правда, ненадолго. И покраснение до конца не исчезло, да и в горле все время першило, как будто я дыма наглоталась.

Тщетно пытаясь найти аллерген, который вызывает мою болезнь, пробовала по очереди исключать разные продукты. Все это не оказало никакого влияния на кожное раздражение и кашель. Измучившись, я просто продолжила принимать противоаллергические таблетки. Уже смирилась со своей проблемой.

И вдруг – только представьте! – аллергия прошла после того, как мама увезла на дачу пластиковые тарелки. Полгода назад на уличном лотке я купила эту посуду. Она была такая красивая, похожая на фарфоровую, с нежными фиолетовыми цветами. А стоила буквально копейки, что и побудило меня приобрести целый набор тарелок. Продавец сказал, что они сделаны из меламина. С тех пор я периодически ужинала из новой посуды. Мама же отказалась из нее есть, аргументируя тем, что из пластика в пищу попадают вредные вещества. И мне не советовала. Когда покрытие на тарелках поцарапалось, я все равно не захотела от них избавляться. Мама уговорила меня отправить весь набор на дачу, и я согласилась, рассчитывая потом купить такие же новые тарелочки. Прошло недели две-три, но как-то все не выбраться было за покупкой. И вдруг я поняла, что больше не покашливаю, да и кожа почти не чешется! Причем даже без лекарств.

Когда новый набор похожих тарелок появился на кухне, зуд и кашель вернулись. Я заподозрила, что все дело в посуде, и перестала из нее есть. Мама была права: меламин оказался вредным для здоровья веществом. Потом даже на даче мы все это выбросили, чтобы больше не болеть. Про вред старых алюминиевых кастрюль и сковородок я знала и давно уже ими не пользовалась. А про пластмассовые тарелки мне и в голову ничего такого не приходило.

Теперь всегда внимательно читаю этикетки на посуде – смотрю, для какой пищи она предназначена, можно ли в нее класть горячие продукты. А из пластика совсем не ем – побаиваюсь, что снова появится аллергия. Недавно узнала, что нельзя варить и хранить кислые продукты в металлической кастрюле, если она не эмалированная. А посуду с тефлоном после повреждения вообще нельзя использовать.

Выбросить поцарапанную сковородку нам вечно жалко, вот и ест вся семья вредные вещества... Нет, все-таки здоровье важнее денег и красоты! Сейчас смотрю на качество, а не на блеск и красивые картинки. Поцарапанную посуду, с поврежденным слоем эмали или тефлона сразу же выбрасываю!

***Евгения Иванова,***
***Ленинградская обл.,***
***п. Воейково***

# Готовим правильно

Увлекшись раздельным питанием, я задумалась над тем, как лучше кормить своих близких. Хочется, чтобы они были здоровы и правильно питались. Только мой принципиальный муж не разделяет взглядов натуропатов на раздельное питание. Он любит мясо, жареные продукты. О том, чтобы уменьшить количество соли, и речи быть не может.

И я попробовала хитрый способ приготовления мяса, который не дает ему поджариться. Мужу мое изобретение понравилось. Благодаря такому методу не перегревается растительное масло и никаких канцерогенов из него не выделяется в еду.

На дно толстостенной чугунной сковородки укладываю слой разных овощей. Мою и чищу морковку, лук, кабачки, корень сельдерея. Картошку не использую, чтобы углеводы с мясом не есть, ведь для их усвоения нужны разные ферменты.
Овощи нарезаю тонкими кружочками. Со временем уже так приноровилась, что стала резать их почти профессионально.
Чем тоньше все нарежешь, тем быстрее приготовится. А чтобы не потерять витамины, готовлю на слабом огне и стараюсь как можно реже открывать крышку.
После того как овощи уложены на дно, выкладываю поверх мясо или рыбу. Мясо тоже режу тонкими ломтями и отбиваю, причем для мягкости разрезаю его не вдоль волокон, в поперек. На слой мяса или рыбы до самого верха сковородки выкладываю следующий слой из нарезанных овощей. Чтобы использовать поменьше соли, растворяю 1 ст. л. пищевой соли крупного помола в 1 л теплой кипяченой воды.
Потом просто поливаю из ложки готовое блюдо. Если готовлю мясо, то 3 ст. л. раствора наливаю на верхний овощной слой и добавляю 1/4 ч. л. молотого черного или белого перца. Заливаю блюдо до краев кипятком, накрываю крышкой и жду, когда закипит. Затем убавляю огонь до совсем слабенького и жду, пока мясо не станет почти готовым. До самого конца не тушу, а снимаю с огня и даю постоять под крышкой еще минут 20–30.

Мясо получается очень вкусным и сочным, так как пропитывается овощными соками. Да и никакой пережаренной корки в этом случае не образуется. Растительное масло я добавляю мужу в тарелку. Использую нерафинированное подсолнечное, кукурузное или оливковое.

И каши мы стали готовить таким же способом. Особенно часто делаем гречу и рис. Два слоя овощей и один слой крупы между ними – получается очень вкусно и полезно. Любим добавлять чеснок и лук, которые просто незаменимы, особенно во время вирусных эпидемий. Лук я обычно кладу вместе с другими овощами, а чеснок – позже. Уже сняв блюдо с огня, посыпаю его нарезанным чесноком и оставляю настаиваться. И с зеленью так поступаю, чтобы сохранить большую часть микроэлементов, витаминов.

***Наталия Петровна Кардашкина,***
***г. Петрозаводск***

# Русский бальзам – пища будущего

Повторю мудрую мысль о том, что еда должна быть лекарством. И такой еды, не просто полезной, но и необычайно вкусной, очень много. Люди, стремящиеся к стопроцентному здоровью, знают, как приготовить кисель из овсянки, его называют киселем Изотова – по имени врача-вирусолога, который изобрел этот рецепт. Я знаю немного другой рецепт на той же основе. Сейчас лето, женщины стремятся похудеть, но худеть бездумно – опасно. А кисель на овсяной основе обновит и обогатит весь организм не только незаменимыми аминокислотами, ферментами и витаминами, но большим запасом энергии.

Вам потребуется от 2 до 5 стаканов геркулеса, 0,5–1 стакан пшеничной крупы, 0,5–1 стакан ячневой крупы, 1 небольшое яблоко, 2 дольки лимона, можно немного цедры лимона или апельсина, 2–3 ст. л. сахара, кусочек ржаного хлеба с изюмом или 1 ст. л. кефира (на выбор), 1,5–2 л теплой кипяченой воды.
Засыпьте все продукты в 3–5-литровую банку и залейте водой. Накройте марлей, чтобы смесь дышала, поставьте в темное место для брожения.
Через 1,5–2 суток смесь должна нормально скваситься.
Появятся пузырьки.
Далее следует отделить жидкость от отрубей, которые образовались из круп.
Делается это так: берется большая кастрюля, над ней устанавливается дуршлаг или сито, содержимое банки постепенно пропускается через сито.
Жидкость перелейте в стеклянную банку, накройте блюдцем и храните в холодильнике.
Вскоре на дно банки осядет более плотный слой – основа для киселя, а сверху останется квас с приятным вкусом.
Слейте верхний слой и просто пейте вместо других напитков.

Чтобы получить готовый к употреблению кисель, вскипятите примерно 1 л воды, отдельно смешайте 1,5 стакана основы и 2 стакана кваса (жидкость, которая оказалась сверху после отстаивания), чтобы не было комков, вылейте в кипящую воду и варите до загустения на умеренном огне. Вместо кваса можно использовать фруктовый сок. Можно добавить по вкусу в кисель сахар, корицу, немного сливочного масла. Добавки зависят от вашего вкуса. Ешьте этот чудо-кисель по 1 стакану вместо завтрака каждый день. Через месяц весь желудочно-кишечный тракт и ваша печень начнут жить заново. Женщины поймут это по изменившемуся цвету лица, все остальные – по необычайной легкости внутри. Овсяный кисель показан при заболеваниях печени, почек, желчного пузыря, поджелудочной железы, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта (язве желудка, например), при диабете и гипертонии. Он способствует очищению организма, улучшению обмена веществ, повышению работоспособности и укреплению иммунитета.

***Елена Самохвалова,***
***г. Курган***

# Королевская осанка

**Как редко в наше время можно встретить человека с красивой осанкой! А спина человека столь же выразительна, как, например его глаза – зеркало души. Стоит нам почувствовать себя хуже физически, психически или морально, это моментально сказывается на осанке: спина начинает сгибаться, позвоночник – искривляться. И если депрессия или внутренний разлад слишком затягиваются, согнутая спина и сутулость становятся стойкой привычкой.**

А дальше неправильная осанка приводит к нарушению подвижности суставов, к хроническим болям в спине, усталости, застойным явлениям в венах ног. К тому же при нарушенной осанке и искривлении позвоночника зажимаются нервы, идущие к различным органам, функционирование которых нарушается. Возникают болезни.

А с прямой осанкой человек и морально лучше себя чувствует: у него значительно возрастает уверенность в себе.

Предлагаю вашему вниманию несколько простых упражнений, которые помогут избавиться от сутулости и добиться королевской осанки.

**1.** Встаньте спиной к стене, касаясь ее пятками, икрами, ягодицами, плечами и затылком. Ноги слегка расставлены, руки свободно опущены. Теперь попробуйте найти такое положение, чтобы между поясницей и стеной едва-едва проходил палец. Возможно, вам придется для этого втянуть живот, или приподнять плечи, или вытянуть шею, или развернуть грудную клетку. Но можно почти наверняка предположить, что вам будет поначалу неудобно так стоять. Чуть ли не мгновенно вы почувствуете напряжение, утомление, а то и боль в разных частях тела. Тем не менее выполняйте это упражнение, как только у вас выдастся свободная минутка, как можно чаще.

**2.** Поза змеи. Лягте на живот на коврик, ладони под плечи, локти прижаты к телу, ноги вместе. Медленно на вдохе выпрямляйте руки в локтях, поднимая грудь и плечи, но не отрывая низ живота от коврика. Голова максимально запрокидывается назад, глаза смотрят в потолок. Задержите дыхание после вдоха на 6–8 секунд. Медленно опускайтесь на пол, делая выдох, тоже за 6–8 секунд. Отдохните 6 секунд и повторите упражнение, не запрокидывая голову, а максимально поворачивая ее вправо, чтобы видеть левую пятку. Аналогично — в левую сторону. Повторяйте упражнение ежедневно утром и вечером.

**3.** Поза крокодила. Лягте на живот, локти и предплечья положите на пол. Кисти рук обхватывают предплечья, локти находятся впереди головы и упора на них нет: голова поддерживается за счет напряжения мышц спины и шеи. Представьте, что вы лежите на пляже. Ласковые теплые лучи солнца прогревают спину. Ощутите их тепло в позвоночнике, почувствуйте, как он наполняется солнечным светом. Позу можно сохранять 10–20 минут. Помимо того что это упражнение дает полноценный отдых, оно эффективно выпрямляет позвоночник.

Желаю вам всего хорошего.

***Декина Н., г. Боровск***

# Массаж ложками

**В настоящее время во многих салонах красоты с успехом применяется новый вид массажа: ложечный. Но его вполне можно провести и в домашних условиях. Для массажа вам понадобится обыкновенная суповая ложка, но все же лучше выбрать серебряную или мельхиоровую. В зависимости от цели массажа ложку охлаждают или слегка нагревают. Ее можно даже ароматизировать эфирным маслом (всего одной капелькой), запах которого вам приятен.**

Еще вам понадобится массажное масло, а для избавления от целлюлита и разглаживания морщин на лице – совсем немного меда. Если у вас нет специального массажного масла, то воспользуйтесь оливковым или растительным.

Скажу честно: особых навыков для ложечного массажа не требуется. Чтобы получить хорошие результаты, достаточно каждое утро перед завтраком отводить на такую процедуру около 30 минут. Ложками можно разминать все части тела – и руки, и ноги, и лицо. Только вот для того чтобы сделать массаж спины, конечно же, понадобится помощь другого человека.

**Для спины**
На очищенную кожу спины надо нанести массажное масло и массировать спину вдоль позвоночника, двигая ложку круговыми движениями снизу вверх. Круговые массажные движения по часовой стрелке производятся с нажимом, а против — только легкие поглаживания.
На эту процедуру необходимо затратить около 15 минут. Ложечный массаж спины применяется для улучшения кровообращения, повышения тонуса мышц и снятия усталости, а также для подтяжки кожи.

**Для ягодиц, бедер**
Возьмите 2 ложки покрупнее, охладите их — можно подержать в холодильнике или под струей холодной воды. А затем смажьте ложки медом — он прекрасно выводит шлаки и тонизирует кожу. Сначала приложите ложки к ягодицам и массируйте их круговыми движениями от центра в стороны, затем — снизу вверх. Потом приступайте к массажу бедер. Помните о последовательности движений: внутренняя сторона бедра массируется снизу вверх, а внешняя — наоборот. Массировать можно обе ноги одновременно.

**Для лица**
Разгладить морщины на лице можно с помощью все той же ложки. Сначала нагрейте ложку, чтобы она была горячеватой, и смажьте ее питательным кремом, который вам подходит, или медом. Затем приложите ее к основанию бровей и легкими круговыми движениями ведите к вискам. Движения повторяют не менее 10 раз в каждую сторону. Уделите внимание и носогубным складкам. Вращательными движениями проведите ложкой сначала от верхней губы по всей щеке — к ушам, затем — от нижней. Затем выполните вращательные движения от основания шеи к подбородку.

С наилучшими пожеланиями, Екатерина.

***Довальская Е., г. Москва***

# ЖИЗНЬ БЬЕТ КЛЮЧОМ

Михайло-Архангельский храм, что находится в поволжском селе Красные Ключи Самарской области, после реставрации стал особо притягателен для православных. Издали посмотришь на него – он будто парит в небе. А были времена, когда храм хотели сровнять с землей. Но люди отстояли свой храм: боролись за него, даже посылали ходоков к «всероссийскому старосте» Михаилу Калинину.

Красные Ключи до революции назывались Архангельскими – это потом, в годы атеистического лихолетья, село переименовали. Почему же сохранилось в названии слово «ключи»? Потому что бьют здесь из-под земли чистейшей воды родники.

Поток паломников в эти края с каждым годом увеличивается. Отъезжающие автобусы тяжелеют вдвое: туристы увозят с собой по домам чистую как слезинка воду. В купальне страждущие окунаются в ключевую воду, многие после купания чувствуют не только легкость, но и выздоравливают.

Что же еще привлекает сюда паломников? Молитвы, произнесенные в Михайло-Архангельском храме рядом с мощами святого Петра Чагринского, помогают людям исцелиться от разных недугов – астмы, язв, головной боли и др. Мощи святого старца находятся под сводами церкви с 2000 года. Несколько слов об этом святом.

Сто лет назад старец жил неподалеку от Красных Ключей, в деревеньке Чагры. Молился, постился и творил добрые дела: исцелял, изгонял бесов. Через некоторое время после его смерти односельчане решили перезахоронить мощи старца. Это случилось в 1965 году. Тогда-то и обнаружили, что мощи остались нетленными! Потом, спустя 34 года, мощи решили перенести в церковь. И в этот раз люди убедились, что рука времени не коснулась мощей. Кстати, данный факт подтвердила комиссия епархии. И в 2000 году старца Петра Чагринского канонизировали в лике святых.

С тех пор начали твориться в Красных Ключах чудеса, село стало местом притяжения православных из СНГ и дальнего зарубежья. Прихожанка храма даже ведет запись чудес – она говорит, что зафиксировано более 1500 исцелений. Чаще всего верующие сообщают ей о том, что молитвенное ходатайство святого помогает им справиться с алкоголизмом, табачной и наркотической



зависимостью. А однажды к мощам приехала семья с мальчиком, которому предстояла операция – врачи настаивали на ампутации руки. Молитвы у мощей праведника даровали мальчику исцеление, операцию отменили.

Удивительное место, чудный край!

***Трикова Д., г. Тольятти***

# СИЛА ОСВЯЩЕННОГО МАСЛА

С большим интересом читаю страничку «Лечим душу», узнаю много нового. И пусть в рамках одной странички читатели не могут сообщить обо всем подробно, но и эти ценные крупинки дают мощный толчок. Получив информацию о неизвестном мне доселе монастыре или святом, я начинаю искать книги на данную тему, расширять свой кругозор. А вот сейчас и сам решил написать вам, внести посильную лепту.

Ежегодно во многих крупных городах устраивают православные выставки, и несколько лет назад одна наша московская приятельница побывала на таком мероприятии. Там она из любопытства приобрела книжечку о жизни преподобного Василиска Сибирского, подвизавшегося в туринских краях и прославившегося чудотворениями. Женщина хоть и жила много лет в Москве, но была уроженкой деревни Пушкарево, что в 45 километрах от Туринска. Ее заинтересовало жизнеописание святого Василиска, о котором она до той поры ничего не знала. Купила она и масло, освященное у мощей преподобного. Спустя какое-то время у Антонины начали болеть вены на ногах. Обострение было настолько сильным, что она даже не могла ходить. Решила помазаться освященным маслицем – надеялась, что святой Василиск поможет ей. Смазала ноги всего три раза: освященного масла было мало, на четвертую процедуру его не хватило. После третьего раза сильнейшая боль в ногах прошла и больше не возвращалась. Исцеление было столь чудесным, что она передала в Ново-Тихвинский монастырь, где находятся мощи святого, краткую записку о происшедшем чудесном исцелении. И теперь Антонина каждый день возносит молитву святому угоднику Божию.

История настолько потрясла меня, что я с большим удовольствием приступил к изучению жизнеописания не только преподобного Василиска, но и других святых земли сибирской.

***Ерков Е., г. Москва***

# МОЛИТВА ДЛЯ ДУШЕВНОГО ПОКОЯ

Святые отцы учат тому, чтобы мы были неспешны на всякое слово, ибо за каждое слово мы будем держать ответ. Но как вовремя удержать язык за зубами, как укротить свой гнев и сохранить душевное спокойствие? Лично я нашла выход – мне помогает молитва оптинских старцев. Я помногу раз в день читаю эту молитву – ее слова просты и понятны, усмиряют гнев и облегчают, как это не покажется странным, выполнение многих повседневных дел.

Господи, дай мне с душевным
спокойствием встретить все, что
принесет мне наступающий день.
Дай мне всецело предаться воле
Твоей святой.
На всякий час сего дня во всем
наставь и поддержи меня.
Какие бы я ни получил известия в
течение дня, научи меня принять
их со спокойной душою и твердым
убеждением, что на все святая воля
Твоя.
Во всех словах и делах моих руководи
моими мыслями и чувствами.
Во всех непредвиденных случаях не
дай мне забыть, что все ниспослано
Тобой.
Научи меня прямо и разумно
действовать с каждым членом семьи
моей, никого не смущая и не огорчая.
Господи, дай мне силу перенести
утомления наступающего дня и все
события в течение дня.
Руководи моею волею и научи меня
молиться, верить, надеяться, терпеть,
прощать и любить.
Аминь

Да хранит вас Господь!

***Ивакина Л., г. Ярославль***

## ВЗБОДРИТ АРОМАТ ЛИМОНА

Если вы устали, а вам надо еще многое сделать, попробуйте простое средство. Его обычно советуют при головной боли, и мало кто знает, что аромат лимона обладает свойством тонизировать организм.

Кожуру одного лимона натрите на мелкой терке, заверните в бинтик и растирайте этим тампоном виски, лоб и скулы. Через 10-15 минут голова становится свежей, возвращается бодрость.

Если нет терки под рукой, можно осторожно помассировать лоб и виски срезанной лимонной коркой. Своеобразный лимонный массаж помогает почти так же быстро, что и натертая цедра.

***Ирина Моисеева, г. Москва***

## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ЭКЗЕМЕ

Это кожное заболевание коварно не только неудобствами и даже страданиями, которые причиняет, но главным образом непредсказуемостью. Все болячки проявляются в самый неподходящий момент. Я думаю, что связь прослеживается на уровне подсознания. Например, мне очень важно было перед деловой поездкой выглядеть хорошо, я очень переживала, и, конечно, за день до события тело покрылось сыпью. Я решила иначе вести себя с болезнью, научилась ее «обманывать». Не отменяя лекарств, выписанных врачом, я лечусь очень простым методом:

каждый вечер за час до сна смазываю пораженные участки кожи качественным оливковым маслом.

Кожа не пересыхает и, видимо, поэтому не трескается. Помимо увлажняющего эффекта сказывается и богатый минеральный состав оливкового масла. Видимо, поэтому его рекомендуют для продления молодости лица и тела. Я советую раз в неделю после банной процедуры смазывать все тело хорошим оливковым маслом. Выбирайте масло самое лучшее, холодного отжима.

***Антонина Черкесова, г. Анапа***

## НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О КАРТОФЕЛЕ

Когда дело касается моих близких или просто знакомых, я почти всегда могу им помочь в случае болезни. Сами собой вспоминаются советы, которые я нахожу в «Лечебных письмах». Недавно после долгого перерыва вдруг напомнил о себе колит. Возможно, обострение произошло после нескольких нервных срывов, а возможно, питание было неправильным. Я стала лечиться картофельным соком.

Вымыть абсолютно целые, неповрежденные и не тронутые болезнями клубни картофеля, натереть на терке и выжать сок, чтобы на один прием получилось 0,5 стакана. Пить за полчаса до приема пищи.

Картофельный сок помогает избавиться от гастрита, язвы желудка и от колита. Он также снимает отеки и заживляет ожоги, поскольку содержит органические кислоты и витамины, которые регулируют кислотно-щелочной баланс и обмен веществ. Так что не забывайте, что на кухне в экстренном случае у вас всегда есть надежный лекарь.

***Екатерина Верзилова, г. Нарофоминск***

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СТОМАТИТЕ

В прошлом году я гостила у подруги, она живет в Подмосковье. Мы долго бродили по окрестностям, там очень красивые места, а как в лес зашли – так глаза разбежались: и ягоды разные, и грибы. Пока гуляли, я, конечно, ягод всяких напробовалась. А наутро не смогла рот открыть: воспалилась слизистая оболочка. Что было делать? Не ехать же в Москву лечиться.

Моя подруга быстро отреагировала на мою беду. Принесла кочан капусты, нарезала, провернула через мясорубку и выжала сок. Сок поровну смешала с кипяченой водой, и этой смесью я полоскала рот в течение дня.

К вечеру воспаление почти прошло, а через два дня рот был уже в полном порядке. Позже подруга мне объяснила, что капустным соком постоянно лечила своих детей в подобных ситуациях, и всегда он помогал, к врачу даже и не обращалась. Вот такой домашний рецепт.

***Ирина Самойлова, г. Иркутск***

## ЕСЛИ РАСТЯНУЛИ НОГУ

Стараюсь уже не носить туфли на высоких каблуках постоянно, тем не менее в последнее время что-то уж очень часто подворачиваю то одну, то другую ногу. После несколько дней чувствуется боль, особенно при ходьбе и к вечеру. Для меня это как заноза – все время мешает! Пожаловалась знакомому травматологу и попросила совета – что делать, если травма и не опасная, а неудобства доставляет.

Доктор мне дал совет, которым я делюсь теперь со всеми. Во-первых, нельзя игнорировать самое простое средство – массаж. Каждый вечер очень полезно разминать свои ножки, начиная от пальчиков и до коленей. Пройдитесь по всем косточкам и суставчикам. А во-вторых, необходимо один раз зайти в аптеку и купить флакончик глицерина – пусть будет в доме.

Если растереть осторожно и помассировать растянутое сухожилие или больной сустав глицерином, боль быстро проходит. Еще лучше смешать поровну глицерин, растительное масло и медицинский спирт, получится полезная растирка на все случаи жизни.

Можно шею растирать, когда продует (часто бывает – утром проснешься, а голову невозможно повернуть), больные мышцы, спину, когда болит. Меня привлекает, что в этом составе нет сильнодействующих компонентов, как в некоторых готовых мазях.

***Валентина Аркадьевна Решетникова, г. Череповец***

# СТОЛОВАЯ ЛОЖКА ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Бывает, голова разболится, ничего не помогает. У меня это часто случается, участковый терапевт говорит, что голова болит от напряжения и я не умею расслабляться. Конечно, не хочется травиться таблетками всякий раз. Я стала прислушиваться, как другие люди справляются с головной болью, как у меня. Вскоре у меня появилась палочка-выручалочка, вернее, ложка.

Хочу посоветовать всем, как можно избавиться за полчаса от головной боли без применения таблеток.

Возьмите металлическую столовую или десертную ложку, опустите ее в миску с горячей водой, пусть ложка нагреется. Затем вытрите ее насухо и сделайте легкий массаж лба. Массируйте легкими движениями по направлению к волосистой части головы. Особенно тщательно пройдитесь по надбровным дугам. Если есть возможность делать это лежа на кушетке – это лучший способ, такое положение даст вам возможность расслабиться.

Я также советую делать эту процедуру перед сном, это действительно снимает нервное и мышечное напряжение, сон приходит быстро и спится прекрасно.

***Елена Микулина,***
***г. Новосибирск***

# СУХОЙ КАШЕЛЬ ЛЕЧИМ НАРЗАНОМ

Я когда-то переболел пневмонией, а в «наследство» мне досталась маленькая особенность: стоит слегка простудиться, возникает сухой кашель. Это очень неприятная штука, потому что уже к концу первого дня грудь болит, как после штанги. Но я, как и многие читатели, не сторонник медикаментозного лечения. Мне легче банки поставить, горчичники, но это меры радикальные. У меня есть свой «фирменный» рецепт от сухого кашля.

Налейте полстакана минеральной воды «Нарзан» (можно и «Боржоми») без газа, добавьте четверть стакана молока. Пейте смесь два-три раза в день до тех пор, пока кашель не пройдет.

Только я советую пить смесь на пустой желудок, чтобы не «бурлило» в животе.

Если бронхи или легкие слабые, можно устраивать специальные профилактические меры – несколько раз в год, не дожидаясь обострения, пить минералку с молоком дней по 10-12.

***Дмитрий Иванович Морозов,***
***г. Нижневартовск***

# УКРОП ВЕРНЕТ ЛИЦУ СВЕЖЕСТЬ

Хочу дать совет тем, у кого иногда возникают отеки на лице. Если вы точно знаете, что сердце и почки ваши здоровы, а отеки возникают либо от обильного питья поздним вечером, либо от застолий.

Наутро можно, конечно, сделать маску из тертой сырой картофелины, но тогда придется лечь на 40 минут с этой маской, иначе эффекта не будет. А можно поступить иначе.

Возьмите несколько веточек зеленого укропа и тщательно разжуйте. Чем дольше вы будете жевать, тем больше пользы.

В это время можно заняться делами: приготовить завтрак, сделать что-то перед работой. Укроп – мягкое мочегонное средство, способствующее не только выведению лишней жидкости, но и нормализации работы почек и мочеполовой системы.

Свежую зелень укропа применяют при расстройствах желудка и кишечника, настой используют как мочегонное и желчегонное средство, при цистите. Считается, что укроп способен снизить кровяное давление при гипертонии и благотворно отразиться на работе сердца.

***Ирина Анютина,***
***г. Кисловодск***

**У меня на работе затеяли переезд в другое помещение. Пришлось сотрудникам поработать грузчиками. После четвертой ходки с кучей коробок у меня вдруг резко прострелило спину, и разогнуться я смог потихонечку только через несколько минут. Вечером стала болеть вся поясница, боль даже в ягодицу отдавала.**

**Два дня я пролежал в постели, практически не шевелясь. Затем, кое-как спустившись по лестнице и сев в машину, поехал к врачу. Меня погнали сначала на рентген, потом к ортопеду, потом к невропатологу – диагнозов было несколько (в том числе застарелый небольшой остеохондроз, про который я знал, и сколиоз). Но виновным в моей боли оказался радикулит. Доктора выписали лекарства и мази и сказали, что если я не буду себя беречь, то приступ радикулита снова повторится. Есть ли способы избежать этого, и что делать, если снова такое случится?**

***Гарин Валентин Дмитриевич, г. Санкт-Петербург***

# Как уберечься от радикулита

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

В период обострения радикулита необходимо максимально беречь спину – нагрузки совершенно противопоказаны – никакого поднятия тяжестей и резких движений. Также необходимо тщательно заниматься лечением остеохондроза, который является наиболее частой причиной радикулита. Вне обострений хорошее воздействие оказывает профессиональный массаж и лечебная физкультура, а решение о необходимости физиопроцедур примет ваш врач.

Во время обострения должен соблюдаться строгий постельный режим. Постель должна быть максимально удобной. Кстати, не всем подходит совет спать на жесткой постели. Важно, чтобы вам было комфортно и при поворотах с боку на бок вы не испытывали бы боль. Как только вы почувствовали боль в спине, чтобы предотвратить развитие отека, можно к больному месту прикладывать холод минут на пять, с перерывами на 15-20 минут. Но это можно делать только в самом начале приступа радикулита. Лучше в этот день поголодать и при этом ограничить себя в питье – это тоже поможет снять воспаление. На протяжении всей болезни важно отказаться от соленых продуктов. Если боль сильная, можно принять подходящий вам обезболивающий препарат, так как длительная боль усиливает спазм капилляров в пораженной области, что увеличивает сроки лечения.

## ПРИЧИНЫ РАДИКУЛИТА

По всей видимости, в случае с Валентином речь идет о радикулите пояснично-крестцового отдела, хотя радикулит бывает и шейный, и грудной, и шейно-плечевой. При радикулите поражаются пучки нервных волокон, отходящие от спинного мозга, что и вызывает боль, усиливающуюся при движении, чихании, кашле, и ограничивает подвижность позвоночника.

Кроме остеохондроза, причинами радикулита могут стать травмы, острые хронические инфекции и переохлаждения. Поэтому кроме местного лечения важно лечить основное заболевание и сопутствующие болезни, которые могут спровоцировать появление радикулита.

## ДИЕТА

При радикулите лучше питаться молочно-растительной пищей, богатой фруктами и овощами. Соль и соленые продукты, как я сказала выше, лучше исключить. Очень полезно пить соки из сельдерея и яблок, смешанные в равных количествах. Полезны все мочегонные фрукты и овощи, например, тыква, петрушка, свежие огурцы. Вместо воды пить чай из тысячелистника, мелиссы или отвар сельдерея – 1 столовую ложку листьев и стеблей сельдерея кипятят в 600 мл воды 10 минут, остужают и процеживают, добавляют мед и лимон по вкусу.

При радикулите не разрешаются острые блюда, алкоголь и курение.

## ПОДНЯТИЕ ТЯЖЕСТЕЙ

Одна из основных причин приступа радикулита, особенно в пояснично-крестцовом отделе – подъем и перенос тяжестей. Остро, неожиданно возникает боль в пояснице в тех случаях, когда поднимают тяжести резко, рывком, а затем переносят тяжелый предмет в сторону, поворачивая при этом туловище.

Если приходится поднимать тяжелое, соблюдайте следующие правила:

**1.** Тяжелую ношу не носите в одной руке, особенно на большое расстояние, чтобы не перегружать позвоночник, разделите груз и несите его в обеих руках. Недопустимо, держа тяжесть, резко сгибаться и разгибаться.

**2.** Для переноски тяжестей на значительные расстояния удобен рюкзак с широкими лямками. Вес полного рюкзака распределяется на весь позвоночник.

**3.** Поднимая что-либо тяжелое, следует сгибать ноги, а не спину. Груз безопаснее держать возможно ближе к себе: при таком способе действия нагрузка на позвоночник самая незначительная.

## НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

- Смешать 3 части хвоща полевого, 2 части цветков календулы, по 1 части цветков калины и травы чабреца, измельчить. 2 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать час. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день в теплом виде до еды.
- При простудном радикулите к больному месту на ночь прикладывать свежий лист лопуха пушистой стороной. Боль скоро утихнет.
- При пояснично-крестцовом радикулите 100 г листьев эвкалипта настоять в 0,5 л водки 2 недели и растирать настойкой больную область. После растирания спину беречь от переохлаждения.
- Натирать больные места смесью из 3 стаканов сока черной редьки, 1 стакана пчелиного меда, 0,5 стакан водки (40%) и 1 ст. л. поваренной соли. Перед употреблением смесь тщательно взболтать.
- Растертые почки осины смешать в соотношении 1:1 со сливочным маслом. Мазь втирать в больные места.
- При обострении радикулита 1 раз в день накладывают на больное место компресс из голубой глины, можно смешать глину с яблочным уксусом в пропорции 1:2 или 1:1. Компресс ставится на 2 часа, после чего тщательно смывается.

***Инна Листок***

## ОТ ИНСУЛЬТА СПАСЕТ СКИПИДАР

Мне 56 лет. В последнее время высокое давление просто атаковало. Постоянное головокружение, потемнения в глазах, как давление, так несколько дней в лежку, не встаю с постели. Я к тому же еще очень грузная. И холестерин, и сахар повышены. Пришла в поликлинику, меня там отругали, сказали, что надо срочно худеть, а то с таким давлением заработаю инсульт. А как тут худеть? Родила троих детей, вот и расплылась вся, а в мои-то годы как я еще похудею? Вот прочитала в вашей газете письма людей, которые принимают скипидарные ванны, как худеют, хорошеют, да еще и здоровье свое поправляют. Тоже в аптеке их купила. Начала принимать. Теплые, приятные, пахнут травами и хвоей. Сделала несколько процедур и стала замечать, что давление у меня постепенно входит в норму. И вот теперь прошла полный курс ванн для гипертоников. И что вы думаете, давление в норме, от холестерина и сахара тоже след простыл, да к тому же я еще и скинула 15 кг, я теперь как 20 лет с себя сбросила. Чувствую легкость, полна сил. Теперь мужа своего лечу, его очень ноги беспокоят. Теперь всем скипидарные ванны советую и доказываю их эффективность собственным примером.

***Токарвва Л., г. Приозерск***

## УКРЕПЛЯЕМ СОСУДЫ

Вдова, детей нет. Одиночество очень угнетает, а время так быстро бежит. Мне уже 42 года. Вроде не так уж и много, но вся беда в моей большой комплекции. Очень полная, вес 107 кг, а в связи с этим постоянно высокое давление и отеки на ногах. Прошла обследование, еще и сахарный диабет нашли. В последнее время стали сильно болеть ноги, вены с палец толщиной. Так крутило ноги, что ночами не спала, утром не могла встать с постели. Признали тромбофлебит. Совсем отчаялась. Моя свекровь посоветовала мне натуральные скипидарные ванны из живицы и 21 экстракта целебных трав, она себе ими суставы вылечила. Рассказала, что все они хорошо чистят сосуды, нормализуют кровообращение, укрепляют стенки сосудов. Я очень сомневалась, но вот прочла в вашей газете очень хорошие отзывы о скипидарных ваннах. Решила рискнуть и заказала их у НИИ натуротерапии. Очень боялась, но только окунулась первый раз в ванну, как почувствовала расслабление всего организма, будто тысячи иголочек стали покалывать меня. В первую же ночь проспала как убитая до обеда следующего дня. Стала регулярно принимать ванны и делать примочки на ноги. Через неделю все боли стихли. Начала спокойно ходить. Через месяц встала на весы, а там – минус 8 кг. Продолжала все процедуры и уже после полного курса восстановления я снова здоровая полноценная женщина. Теперь давление всегда в норме, диабет не беспокоит. На ногах все венки в норму пришли, ни болей, ни отеков. Скинула 16 кг и продолжаю худеть. Теперь я полна жизни! Как же хорошо быть здоровой, ничего больше и не надо! Всем рекомендую, попробуйте эти замечательные ванны, верните себе здоровье и красоту!

***Галина, г. Первоуральск***

## ЛЕЧИМ СУСТАВЫ

Почти 2 года я не вставала с постели. Врачи поставили диагноз – артроз коленных суставов. А начиналось все с хруста в коленях, потом жутких болей, а в дальнейшем совсем слегла и не могла передвигаться даже по дому. Держалась на обезболивающих, пила всевозможные витамины и пищевые добавки, да только ничего не помогало, пустая трата денег. Наш доктор из поликлиники посоветовала попробовать скипидарные ванны. Рассказала, что еще на Руси скипидаром из хвойной живицы простые крестьяне лечились. А сейчас этот уникальный рецепт улучшили российские ученые НИИ натуротерапии в Москве. Создали уникальные скипидарные ванны на основе той же сосновой живицы, плюс добавили туда 21 экстракт целебных трав. Что в таких ваннах вся советская верхушка лечилась. А чем я хуже, я всю жизнь в колхозе отработала, с утра до вечера вкалывала, а потом еще семью одна без мужа тянула, шестеро сыновей. Заказала я себе эти скипидарные ванны. Начала принимать. То в ведре разводила, то примочки на колени делала и кремом специальным на скипидаре мазала. Уже через две недели боли совсем утихли, я начала спокойно спать. И вот так потихонечку мои ноги снова стали работать. После того как прошла полный курс этих чудесных ванн, я снова здорова, я снова хожу! Моему счастью нет границ! Рецепт ванн очень прост: 10 мл раствора на ванну, можно также в ведре разводить, а можно в разведенном растворе намочить тряпочку или полотенце и приложить к больному месту. Обязательно поможет!

***Людмила Петровна, п. Жеребцы***

# ЛИСТАЯ СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ

**Рубрика «Родное, далекое...» – чудесное окно в прошлое, в ту далекую, увы безвозвратную, но такую дорогую сердцу жизнь. Чем дальше уходят годы, тем ярче и острей воспоминания, и поражаешься тому, как много, оказывается, хранится в твоей памяти! Особенно из самых далеких лет детства, тех нескольких лет, что мы прожили в маленьком, тихом городке Зуевка Кировской области. Это был конец 40-х, начало 50-х годов. Мой отец, бывший фронтовик, после госпиталей был направлен в этот город, так как был военным. В нашем доме хранится много фотографий именно тех лет, так как мама очень любила фотографироваться...**



Пробежали, промчались годы. Ты с особым чувством открываешь альбом, долго разглядываешь каждую фотографию, так как любая из них – частица твоей жизни. Но самые мои любимые фотографии это зуевские, и главная из них – наш 1-й класс, где в середине сидит моя первая учительница Тамара Ивановна, навсегда оставшаяся самой любимой, самой единственной, самой дорогой на свете. Мы ловили каждый ее жест, каждое слово, готовые всегда выполнить любое ее задание в десятикратном размере. Хотелось подражать ей во всем. Как она ходит, как говорит; как-то по-особому она складывала руки, идя между рядов.

Начало 50-х, еще не забылась война, все еще очень бедно жили и, судя по фотографии, в классе были всего три девочки в школьной форме. У меня была сатиновая. Зато родители купили мне матроску – были тогда такие детские костюмчики, и далеко не у всех в те годы. Сестре моей повезло больше, ей купили матроску шерстяную, поэтому на фоне послевоенной нищеты наша семья была более-менее благополучной, хотя зарплата отца была невелика. Мама в те годы сама нам шила платья, обязательно из одинакового материала, и мы выглядели очень нарядно.

А еще мы много ходили в кино и много читали. Насколько я помню, некоторые из нас рано научились читать, лет в 5, и это, естественно, отразилось на учебе в 1-м классе. Мы шли впереди. Я тоже научилась читать очень рано благодаря отцу, и большего наслаждения, чем чтение книг, не мыслю и поныне. У нас в семье были вечерние семейные чтения – традиция уникальная, на мой взгляд, и уже навсегда, к сожалению, утраченная. Мама что-то делала по дому, мы рядом, а отец вслух читал. Мама, в отличие от нас, читать не любила, но некоторые произведения известные знала благодаря вот этим семейным чтениям вслух. Как же это было все прекрасно, как тепло, как светло!

Мы ходили в кино, мы читали, нас окружали добрые люди, мы впитывали в себя то хорошее, что давала нам та светлая, чистая, неповторимая жизнь – жизнь детства. И я лично сохранила в себе все, что она мне дала, чему научила, а потому особенно остро и болезненно переношу жизнь настоящую.

Еще в 1-м классе, глядя на мою любимую Тамару Ивановну, решила: я тоже буду учителем. И стала им, и у меня был тоже первый класс, а как давно это было, почти 45 лет назад! К сожалению, те ученики уже не были такими восторженными, такими беспредельно послушными, какими были мы. Я помню всех своих учеников, которых учила почти 40 лет, и сейчас мои бывшие выпускники 1973 года вот уже 14 лет собираются у меня на День учителя, и это самый дорогой праздник. Вот такие воспоминания из такого далекого, но такого родного времени навеяли на меня старые фотографии из моего альбома.

***Адрес: Степановой (Кайда) Валентине Григорьевне, 614056, г. Пермь, ул. Гашкова, д. 22, кв. 35***

# КУРСЫ КРОЙКИ И ШИТЬЯ

**Уважаемая редакция, недавно в этой рубрике было опубликовано письмо, в котором автор сетовал, что мы потихоньку забываем о том, что такое ручной труд, рукоделие, разучились мастерить. Я полностью поддерживаю его мнение. А ведь умение что-то создавать своими руками не только позволяет экономить, но и полезно для здоровья. Рукоделие укрепляет память, успокаивает нервы, приносит радость.**

Раньше даже в школе учили коекакому ремеслу, были уроки домоводства, на которых девочек учили шить, вязать и даже вышивать. А для взрослых существовали курсы кройки и шитья. Я как раз и хотела вспомнить о таких нужных курсах, которые бы помогали желающим самим научиться шить, вязать, еду готовить, наконец. Что плохого в том, что любой человек научится сам себе шить одежду?

Сейчас в магазин зайдешь, и сразу хочется уйти, поскольку цены на готовые платья, во-первых, не просто кусаются, а грызутся; а во-вторых, чаще даже дорогое платье лично меня не устраивает. То ткань – сплошная синтетика, а то фасон такой, что и дома неудобно надеть. Возможно, есть магазины, в которых и я смогла бы найти подходящую одежду, но мне это не по деньгам. Вот и вспомнила я про те самые курсы кройки и шитья, которые раньше существовали при любом доме культуры, а сейчас днем с огнем не отыщешь. Либо только в больших городах. Раньше почти в любом магазине тканей был стол раскроя. Опытный закройщик буквально за копейки тут же снимал с тебя мерки и кроил платье, подсказывал какие-то детали, как правильно сшить. Мне это очень нравилось, я тогда к каждому празднику сама шила себе платье, фасон которого обдумывала задолго, подбирала подходящие пуговицы, пряжки. Да, вот еще: ведь и журналов, в которых можно было найти простые, понятные выкройки, продавалось много, и стоили они не так уж и дорого. Правда, мы с подружками обычно обменивались

такими журналами, берегли их, снимали копии. Это было еще и прекрасным поводом для общения. А что теперь? Где найти стол раскроя? Даже ателье по пошиву индивидуальной одежды позакрывались, а те, что остались – там такие цены за пошив, что дороже ткани может выйти.

Возможно, те, от кого зависит появление обучающих курсов, считают, что нет спроса, потому и курсы не нужны. Но мне кажется, если бы, допустим, девушка увидела рекламу с объявлением о работе курсов кройки и шитья, эта информация сначала бы отложилась в ее памяти, затем бы проявился интерес, а потом возникло желание научиться и самой сшить новую юбку, платье, блузку. Потом бы она сначала похвастала своей обновкой перед подружками, а те бы начали интересоваться, где купила. Выяснилось бы, что сшила сама. И покатится – сначала одна, потом вторая, третья, так и появится новый интерес. Глядишь, и времени нет на разные глупости.

Понимаю, что размечталась на старости лет. Но мое предложение мне не кажется глупым или смешным. Капля камень точит, как известно. Раз уж наши дети научились пиво пить, может, попробовать отучить их гробить себя с малолетства и занять полезными делами? Да и многим пенсионерам такие курсы бы пригодились. Можно было бы научиться шить себе и подругам дешевую и удобную одежду.

***Лариса Тимофеевна Разуваева, Краснодарский край***



# ВЫРАСТАЮТ ДЕТКИ, ВМЕСТЕ С НИМИ БЕДКИ

**В одном из номеров нашей газеты кто-то из читателей горевал по поводу детей, до которых родителям нет дела. Это важная проблема. Кого же, если не нас, должно беспокоить, что за поколение придет нам на смену? Скажу сразу: пафосных слов в моем письме больше не будет, поговорим серьезно.**

Ругать молодежь во все времена было кому и без меня. Достаточно вспомнить Сократа, его высказывания по поводу неблагодарных потомков. Но невольно возникают сравнения, когда смотришь на сегодняшних подростков и вспоминаешь себя.

Мое поколение уже нельзя назвать послевоенным. Я родилась в середине 50-х годов прошлого века (как безнадежно звучит!), когда все поголовно жили плохо. Высококвалифицированные специалисты получали копейки. Почти все детство прошло в маленьком домике, каких сегодня и не встретишь в большом городе. А когда я оканчивала школу, моя семья переехала в шикарную по тем временам квартиру, так называемую хрущевку. Такое счастье! Но до той поры мы вместе с братом целиком несли ответственность за семейный быт. Носили воду на коромысле, пилили дрова, топили печку, покупали хлеб и молоко. Убирать в доме и во дворе, присмотреть за любимой дворнягой – тоже наши обязанности. И в новых бытовых условиях, в благоустроенной квартире обязанностей не убавилось: приготовить простой обед или ужин – обычное дело. Разумеется, наши юные головы не выдержали бы такой мощной лавины информации, которая обрушилась на нынешних молодых людей. Но и мы не теряли времени даром: уж читали-то намного больше них. Я клоню вовсе не к тому, чтобы кто-то оценил наши заслуги, тяготы. Просто хочу сказать, что и мы, и даже наши дети были гораздо самостоятельнее. То есть лучше приспособлены к жизни.

Есть у меня внук. Замечательный юноша, через месяц – выпускник школы. Это признанное молодое дарование, гений, полиглот. Получил уже и музыкальное образование. В редкие минуты, когда



удается с ним прогуляться по улице, я настолько насыщаюсь новой информацией, что впечатления остаются надолго. И этот же юноша дома – совсем другой: инфантильный, даже безвольный человек. Попросила его однажды сварить картошку, так он чуть квартиру не спалил. Налил в кастрюлю чуть-чуть воды, бросил в нее едва обструганные картофелины, включил газ на всю мощь, а сам в наушниках уселся перед компьютером. От катастрофы нас всех спас телефонный звонок. Хорошо еще, что современные стиральные машины оснащены электроникой – кнопки нажимать даже интересно. Но если попросишь, например, погладить белье, то взрослые дети удивляются: «Зачем это вообще надо?» Да и все остальное: приготовить себе горячую еду, оплатить счета за коммунальные услуги и обычный телефон – это просто невозможно!

Меня очень беспокоит, что родители таких детей постоянно опекают. Причем настолько, что вырастают они абсолютно не приспособленными к самостоятельной жизни. Как же молодые люди смогут адаптироваться в современном обществе, довольно жестоком? Если на вопрос «Ты купил хлеб?» юный гений отвечает: «А ты мне не говорила», – стоит всерьез задуматься о том самом пресловутом стакане воды, который в старости вам будет некому подать.

***Марина Иннокентьевна Григорьева, г. Челябинск***

**Дорогие читатели!**
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

# Наука профилактики

**Когда болезнь уже набрала силу, справиться с ней трудно. Обычно мы попадаем к врачу слишком поздно, чтобы говорить о профилактике. И неоценимую пользу мог бы принести человеку опытный доктор, который убедит его заняться профилактикой прежде, чем клюнет «жареный петух». Какие же методы профилактики эффективны? На вопросы «Лечебных писем» отвечает нейрохирург, доктор медицинских наук, профессор, изобретатель СССР, автор книг по медицине, академик Международной академии наук экологии и безопасности человека и природы Б.М. РАЧКОВ.**

***– Борис Михайлович, чего, по вашему мнению, особенно не хватает нашей медицине?***

– Не хватает интереса к новым открытиям и опытным фактам, в том числе интереса к методам профилактики. Например, в Америке ежегодно умирает от острого инфаркта 0,5 млн людей, у нас – не меньше. Но у кардиологов одна идея: кардиограмма. Показала она инфаркт – ставят капельницы. А продумать меры профилактики, чтобы не было инфаркта, – до этого у кардиологов руки не доходят.

У моего товарища жил дед под Цхинвали, в горном ауле. Когда ему исполнилось 100 лет, он с наступлением зимы стал впадать в спячку. Ложился в удобную позу, ничего не ел, не пил и спал с ноября по февраль. А с началом весны, как птица, начинал двигаться, вставать... Прожил дед 140 лет. Я не говорю, что всем надо впадать в спячку, но изучать такие феномены необходимо.

Дед другого моего друга был после гражданской войны лесником. Сам косил сено, пилил дрова, держал корову, кур, гусей, овец, поросенка. В 80 лет он обучал нас с другом езде на лошади. В огромных количествах собирал в лесу лекарственные травы и нас к зтому привлекал. Прожил он 117 лет. Изти явления никого не интересуют, а ведь они дают ключ к профилактике заболеваний!

***– Почему же этот человек прожил 117 лет?***

– Он двигался. Плавал, косил траву, ходил в лес, пахал, ездил на лошади. А наши люди в 40 лет набирают вес, мало двигаются, у них стенокардия, инфаркт, они рожают неполноценных детей.

Смотрите, самые высокооплачиваемые люди в Америке – врачи – живут, в среднем, 57 лет. А беднейшие японцы – 87 лет. Японские женщины не курят, не пьют спиртного и кофе. День у японца начинается с чашки бобов, фасоли, риса, кукурузы, чумизы с какими-то соусами и кусочка рыбы. У них нет картошки, почти нет мяса, зато много морепродуктов и зелени.

Кстати, зеленью наука сегодня мало интересуется. Но во время блокады Ленинграда кто-то из ученых предложил делать хвойные зкстракты из размолотых веточек с хвоей, и многие спаслись. В хвое есть витамин С. А сейчас зксперты ООН доказали, что в зелени содержится злемент бор, которого нет в других источниках питания. Бор является «дирижером» кальция.

***– Что это значит?***

– Если бор в организме есть, кальций удерживается, нет бора – вылетает. У человека разваливаются зубы, деформируются кости, позвонки. Позтому ежедневно надо есть зелень. Укроп, ботву свеклы, моркови, редиски, даже ботву картошки, траву сныть, щавель – все съедобное, что зеленеет. Это бор, основа прочности костей и зубов.

И еще солнце. У нас всего 70 солнечных дней в году. А солнце вырабатывает в коже витамин Д, который тоже удерживает кальций. Нет солнца – у ребенка возникает рахит. Частично заменить солнечную знергию может ультрафиолетовое облучение. Если даже один раз в неделю минут 6 прокварцевать ребенка, его организм получает огромный импульс здоровья. В нашем северном регионе зто необходимо. Я делал так со своими детьми, и они у меня ничем в детстве не болели. Мы с женой тоже облучались.

***– Но все боятся онкологии!***

– Понимаете, онкология возникает там, где яркое солнце. Приехал человек из Мурманской или Архангельской области и тут же лег в самую жару на часок на берегу Черного моря. Вот такие резкие перепады и создают условия для онкологии.

А главным врагом рака является элемент селен. Его много в бобах, фасоли, сое, чечевице, горохе. Но мы зто не используем даже в здравницах, в детских учреждениях.

И, конечно, наша пепси-кола – зто отрава, яд. Она связывает кальций в плазме крови.

***– Из-за избытка сахара?***

– Самое опасное в напитках типа пепси-колы – зто не сахар и не газ, а ортофосфорная кислота, которая используется там как консервант. Именно она, всасываясь в кишечнике, вызывает связывание кальция в плазме крови, возникает дефицит кальция. Он усиливает болевые ощущения, вызывает головные боли, плохой сон, возбуждение, тревогу, страх, ухудшение сердечнососудистой деятельности..

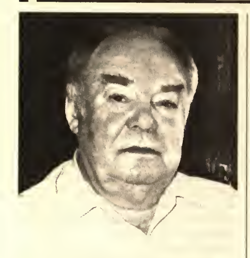
Также наше бутылочное пиво имеет массу консервантов, вредных для здоровья. И любые консервы: мясные, рыбные. Мы травим себя огромным количеством всякой химии. Сейчас даже рыбу можно покупать не всякую. В Северном море затопили контейнеры с радиоактивными отходами, у берегов Японии уже полвека на дне лежит 600 тонн ртути. Я ем только рыбу мурманского улова: треску, морской окунь, палтус.

Нельзя кормить людей искусственной пищей. Это неизбежно сказывается на здоровье и продолжительности жизни.

***– Изменить ситуацию в целом мы не можем. Но какие профилактические меры по силам каждому?***

– Начнем с методов профилактики рака. Во-первых, не нужно поджаривать пищу – ни мясо, ни картошку. При жарке вырабатываются свободные радикалы, которые вызывают рак ЖКТ.

Во-вторых, не ешьте очень горячую и очень холодную пищу. Температура нашего тела 36,7 °С. Если мы пьем чай под 100°, то вызываем ожог слизистых. У охотников-якутов просто эпидемия рака желудка и пищевода, потому что они пьют чай кипящим. А от холодной пищи, например нашего любимого мороженого, которое мы едим на улицах, трескается змаль зубов.



***– А третье – это курение?***

– Да, курение наносит огромный вред здоровью, особенно женскому. У нас сейчас множество женщин бесплодны, потому что курение вызывает спазм артерий, питающих яичники. Даже оплодотворенная яйцеклетка подвергается этому воздействию: сужаются артерии, плод обескровливается, возникает деформация будущего позвоночного столба, повреждаются нервные окончания, головной мозг. Курящая мать – это палач своего будущего ребенка, у нее рождаются неполноценные дети. А выросшие дети курят пассивно, вдыхая ее дым. Но ведь около 60% курящих людей лет до 55 умирают от рака пищевода, желудка, легких, трахеи, бронхов, гортани.

***– Как нужно питаться?***

– Качество питания – важнейшая проблема. Последнее время наша пресса писала, что нельзя пить молоко. Но на одном лишь материнском молоке до веса в тонну вырастают слоны и жирафы. Львята и тигрята не пьют никакой воды, только материнское молоко. В молоке есть все нужные компоненты: белки, жиры, сахара, минералы. Это самая лучшая пища, чудесный дар природы.

Правда, есть люди, у которых в организме нет лактазы – фермента, расщепляющего молоко. У них возникают поносы, запоры, но таких очень мало. Нужно, чтобы ребенок с детства пил молоко, кефир, простоквашу, ряженку, ел творог.

А еще надо усилить внимание к пище, содержащей селен: рису, бобовым, кукурузе. Это повысит защиту организма против рака. Зато сладости, пирожные, конфеты могут быть опасны, потому что перенапряжение поджелудочной железы способствует диабету.

***– Как вы относитесь к мясу?***

– Говядина трудно переваривается, как и жирная свинина. Полезны курица, утка, гусь, индюшка. Но самая лучшая белковая пища – это белая морская рыба. Камбала, треска, хек, минтай, дорада. Даже килька полезна для организма.

***– Какие еще моменты важны в питании?***

– Очень вредно есть соленую пищу. Каждая молекула соли, попадая в организм, требует 400 молекул воды. Соль вызывает сужение и отек стенок сосудов, нарушая кровоснабжение органа. На банкетах обычно едят все соленое, а пьют водку – неудивительно, что после этого ночью часто случается инфаркт или инсульт. В день нам нужно максимум 1,5 г соли.

Еще скажу про фтор. Недавно стало известно, что фтор является не союзником, а сильным врагом зубов. Фторировать воду нельзя. Лучше всего пить воду из артезианских источников, ключевую.

***– Что вы скажете о движении?***

– Великий ученый И.П. Павлов, лауреат Нобелевской премии, умер в 87 лет, и не от старости – у него почти не было признаков склероза, а от тяжелейшей пневмонии. Павлов был чемпионом Петербурга по велоспорту и городкам, прекрасно ходил на лыжах и вообще всегда ходил очень быстро. Его пример показывает, что надо больше двигаться: полезны велосипед, лыжи, игра в волейбол, плавание. А мы прилипли к диванам и телевизорам; это не улучшает состояния нашего здоровья. Очень полезен физический труд на свежем воздухе. Хорошо выезжать за город, уметь пахать, косить, сеять, ловить рыбу, ездить на велосипеде. А многие сегодня не умеют кататься на коньках. Из каждых 100 юношей действительно здоровы только 2-3 человека. Конечно, курение и алкоголь, сладкие газировки с консервантами играют здесь печальную роль.

***– У людей зрелого возраста нередко возникают боли в суставах, в позвоночнике. Как им себе помочь?***

– Суставы любят тепло. Принимайте сильный теплый душ на шею, поясницу и суставы вечером или рано утром. Можно для согревания суставов использовать грелки, электрогрелки, различные согревающие фены. Можно принять ванну, пойти в парную баню.

***– А в сауну?***

– Сауна людям зрелого возраста противопоказана. Она выпаривает плазму крови, у людей в сауне возникает сгущение крови, поэтому там можно упасть, потерять сознание, и из сауны вас увезут в реанимацию, а то и куда похуже. Нужна обычная парная баня, с хорошим веником, чтобы был пар.

И, конечно, людям зрелым надо хотя бы час в день ходить пешком. Пройтись до магазина, походить около дома, сходить в парк. Покататься на велосипеде, если вы можете. Завести себе дома велотренажер, если есть условия для этого. Это все очень полезно для здоровья.

Еще одна проблема – большое количество в городе инфекционных заболеваний. Без крайней необходимости, особенно если у вас пониженный иммунитет, старайтесь не посещать многолюдные сборища и не пожимать руку людям, которых вы не знаете. Вот Иван Петрович Павлов не любил людских сборищ, а любил собак и все дни проводил с ними в виварии. Поэтому он ничем не болел – ни гепатитом, ни туберкулезом (шутка!).

Повышают иммунитет хорошая белковая пища, плавание, лыжи, велосипед, водные процедуры. Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

***– Пожалуйста, еще какой-нибудь совет.***

– Всем людям зрелого возраста рекомендую вечером выпивать стакан чуть подогретого кефира со щепоткой черного молотого перца. Кефир улучшает моторику кишечника, а черный молотый перец разжижает кровь и препятствует образованию тромбов в артериях сердца. Я это делаю ежедневно. Еще в свой рацион ввожу грибы (тоже противораковая пища) и гречневую кашу – очень ценный продукт и при физической работе как раз то, что надо, не зря ее давали в русской армии. Есть надо небольшими порциями, чтобы не перегружать ЖКТ и пищеварительные железы.

***– Зачем у вас в нагрудном кармане таблетки от стенокардии?***

– Я ношу эти препараты в кармане постоянно. Они предупреждают боли в сердце, расширяют его артерии, снимают стенокардический синдром. Действуют дистанционно – феномен, открытый Фоллем. И только когда боль возникает в результате избыточной нагрузки, я их принимаю внутрь.

***Беседовал Александр Герц***

## Капитала нет, но есть душа

Прошу откликнуться тех мужчин, которых не испугает знакомство с женщиной, больной диабетом более 30 лет. Инвалид 2-й группы, 50 лет, рост 164 см, вес 60 кг. Ношу очки, редкой красоты, общительная, добрая, кроткая, хозяйственная. Вредных привычек нет вообще, я верующая. Нет большого капитала, но есть душа, которая хочет малую толику человеческого счастья. Может, отзовется надежный одинокий мужчина без вредных привычек, готовый стать кому-то опорой. Судимых и сексуально озабоченных прошу не беспокоить.

***Адрес: Ивочкиной Надежде, 672039, г. Чита, ул. Чкалова, д. 44, кв. 19***

## Жду весточки

Надеюсь с вашей помощью получить весточку из тех мест, где погиб мой отец Федор Иванович Африкоанов. Он 1908 года рождения, уроженец деревни Шишко Любимского района Ярославской области. Погиб 25 декабря 1943 года в деревне Высокое (или Высоково) Чаузского района Могилевской области. Все это я запомнила со слов мамы. Вроде бы он похоронен в братской могиле в той деревне. Документов у меня никаких нет. Брат, сестра и мама умерли, спросить не у кого. А мне хочется узнать на старости лет, существует ли в белорусской деревне Высокое та братская могила.

***Адрес: Пичугиной В.Ф., 150046, г. Ярославль, ул. Большие Полянки, д. 27/36, кв. 75***

## Где же ты, радость моя?

Даже в преклонном возрасте хочется жить интересно. Но одиночество – это тоска, которая съедает, омрачает жизнь. Нет любви, и гаснет жизнь, и дни плывут, как дым. Так вот, дорогие женщины, в возрасте от 70, желающие продлить свои годы. Сейчас все больные, а жить надо. Я инвалид 2-й группы, пенсия меня устраивает. С детства работал, и это наша жизнь. Труд в моей жизни был и есть, и пчеловодство я не брошу. Противник алкоголя и курения, православный. Живу один, родных нет, детей нет, жена умерла. Но я наперекор судьбе занимаюсь упражнениями, кошу травы на сено и полностью обрабатываю огород!

***Дмитриеву Виктору, Воронежская обл., Новоусманский плодосовхоз, тел. 8-905-654-83-34***

## Для серьезных отношений

Вдова, живу вместе с сыном и невесткой. Мне 70 лет, рост 160 см, вес 75 кг. Добрая, веду здоровый образ жизни. Для серьезных отношений хочу найти мужчину доброго, нежадного, непьющего, ласкового и надежного.

***Адрес: Чумановой Н.И., 193318, г. Санкт-Петербург, ул. Пятилеток, д. 13, корп. 1, кв. 23. Тел. (812)574-45-48***

## Отзовись, любимый!

Мне 25 лет, инвалид детства 2-й группы (ДЦП в легкой форме). Православная, добрая, нежная и скромная девушка. Люблю слушать спокойную музыку, пишу стихи, неплохо рисую, вкусно готовлю. Так хочется любить и быть любимой! Для создания семьи познакомлюсь с мужчиной до 40 лет. Где ты, любимый? Очень жду писем из России и восточных областей Украины.

***Адрес: Наташе, 63002, Украина, Харьковская обл., г. Валки, ул. Ленина, д. 4, кв. 1***

## Ищу свою судьбу

Я инвалид 2-й группы с детства (ДЦП). Мне 42 года, не работаю, веду трезвый образ жизни, спокойный. Хочется найти свою половинку – женщину с разумной разницей в возрасте, желательно с похожей судьбой. Буду рад и друзьям по переписке.

***Адрес: Бабец Г.В., 85200, Украина, Донецкая область, г. Дзержинск, а/я 77, т. 8-06247-4-07-37***

## Люблю домашний уют

Мне 54 года, рост 170 см, не худенькая, совсем не модель, но талия находится там, где и должна. Долго рассказывать о переживаниях своей жизни, их слишком много. Замужем была 36 лет, но сейчас одна. Хочу познакомиться с мужчиной от 55 до 65 лет, ростом от 175 см, добрым, спокойным, самодостаточным, уважающим себя и других, желательно некурящим. Пока для знакомства и дружбы, а там – как Бог даст. Одной жить не хочется, никогда не жила. Рядом нужен хороший друг. Я люблю читать, рисовать, собирать грибы, работать в своем огороде. Люблю уют и покой в доме. Я спокойная, добрая, могу понять и принять человека со всеми его качествами (но, конечно, до разумных пределов) и в беде не брошу. Только не хочу знакомиться с пьющим (сыта этим по горло). У меня два взрослых сына, мы живем в своем небольшом доме. Также буду рада просто дружеским письмам от мужчин и женщин.

***Елена, Ставропольский край, г. Железноводск, тел. 8-89187941902***

## Хочется тепла

Мне 53 года, добрая, внимательная. Очень люблю готовить, печь пироги, но пока не для кого, уже 5 лет одна. Муж под старость лет нашел молодую любовницу. Я все бросила и уехала к сестре. Но у сестры своя семья, да и надоело мне быть одной, хочется тепла, внимания. Мне все равно, откуда вы – хоть из города, хоть из села. Самое главное – хороший, добрый человек. Детей у меня нет. Был сын, но он погиб.

***Адрес: Милешкиной Любови, 404042, Волгоградская область, Николаевский район, с. Левчуновка***

## Познакомлюсь с добрым и внимательным

Я вдова, 73 года. Хочу познакомиться с одиноким мужчиной, добрым и внимательным, желательно из Санкт-Петербурга или Ленинградской области. Несудимым, без вредных привычек.

***Адрес: Пшеницыной Людмиле, 194291, г. Санкт-Петербург, до востребования***

## Ищу верного спутника

Вдова приятной внешности, люблю природу, умею ладить с людьми. Надеюсь познакомиться с состоятельным мужчиной в возрасте от 55 до 63 лет, порядочным, добрым, ласковым, без вредных привычек, который хотел бы провести оставшиеся годы вдвоем.

***Маша, Пермский край, тел. 8-922-3232-513***

## Будем наслаждаться природой

Мне 58 лет (155/60), женщина приятной внешности со спокойным характером. Очень хочется встретить свою вторую половинку, чтобы прожить остаток жизни, отведенный нам Богом, в заботе друг о друге. Дети живут отдельно, обеспечены. А для жизни вдвоем есть дача, чтобы наслаждаться природой и ее дарами.

***Валентина, Смоленская обл., г. Гагарин, тел. (сот.) 8-962-194-45-17***

## Люди встречаются...

Люди встречаются, женятся и разводятся, а любовь должна оставаться

в сердце. В наше время стало очень много одиноких сердец. Видимо, нет взаимопонимания, согласия, уважения друг к другу. Люди разочаровались друг в друге, поэтому мы себя чувствуем такими одинокими. Всем одиноким сердцам я желаю, чтобы они были в паре. Побольше терпения и здоровья! Хочу через «Клуб одиноких сердец» познакомиться для серьезных отношений с девушкой душевной, скромной, хозяйственной, свободной. Я приятной внешности (42/170), не женат. По гороскопу Козерог, не пью, не курю. Отзовись, единственная!

***Адрес: Голеву Эдуарду, 198264, г. Санкт-Петербург, до востребования***

## Все в наших руках

Обращаюсь к мужчинам из Липецкой области. Неужели у нас нет одиноких мужчин? Или им не нужна деревенская женщина? А вот мне все же нужен деревенский, родной мужчина, чтобы жил не за 1000 километров, а неподалеку. Чтобы можно было встретиться, поглядеть друг на друга. Можно из Воронежской или Тамбовской областей. Нужен одинокий мужчина до 55 лет, ростом от 170 см, не бомж и не судимый. Может, какой вдовец. Мне 45 лет, рост 170 см, работаю, веду здоровый образ жизни, интересуюсь оздоровительными системами. Сама инвалид 3-й группы по общему заболеванию, прихрамываю. Но к врачам не обращаюсь уже 2,5 года. Помогаю другим и советом, и делом. Симпатичная, видная, умею все. Дом большой, зелени много, гараж есть. Желательно, чтобы у мужчины был хоть какой-нибудь автомобиль и желание быть кому-то нужным.

***Липецкая обл., с. Дубовое, тел. 8-920-504-64-24***

## Жду свою вторую половинку

Надеюсь через нашу газету найти свою вторую половинку. Мне 50 лет, рост 164 см, стройная, образование высшее, вдова, дети взрослые. Жду писем и звонков.

***Адрес: Лидия, 623750, Свердловская обл., г. Реж, ул. Фрунзе, д. 19, корп. 1, кв. 20. Тел. 8-904-980-41-12 (для СМС, ММС)***

## Хочу любить и быть любимой

Вдова, 55 лет, на пенсии, по гороскопу Рыба, рост 164 см, вес 70 кг. Стройная, привлекательная, добрая, домашняя. Хорошая хозяйка, люблю природу, веду здоровый образ жизни. Живу в маленьком провинциальном городке. Есть квартира, но нет семейного счастья. А так хочется любить и быть любимой, заботиться о мужчине! Познакомлюсь с порядочным, непьющим, работящим мужчиной от 45 до 65 лет, ростом от 170 см. Отвечу на письмо с фото (верну). Согласна на переезд.

***Адрес: Кухта Ларисе Александровне, 632122, Новосибирская обл., г. Татарск, ул. Ленина, д. 54, кв. 5. Тел.: (383-64)21-286, 8-923-117-58-66***

## Попытаем счастья?

Очень хотелось бы тоже попытать счастья. Может, найдется и для меня добрый человек. Возраст и внешность не имеют значения. Главное, чтобы мужчина вел здоровый образ жизни и действительно хотел встретить свою спутницу жизни. Мне 53 года, рост 156 см, вес 58 кг. По характеру общительная, добрая, спокойная. Дети взрослые, живут своей жизнью. Согласна на переезд в любой город.

***Свердловская обл., тел. 8-950-208-98-66***

## Трудности преодолеем вместе

Живу в сельской местности в частном доме. Мне 67 лет, рост 160 см. Стараюсь вести здоровый образ жизни. Дочь со своей семьей далеко, на севере. Хочу познакомиться с мужчиной от 67 до 70 лет, с которым интересно общаться и можно преодолеть все жизненные трудности.

***Любовь Ивановна, Краснодарский край, тел. (сот.) 8-964-91-82-504***

## Веду активный образ жизни

Мне 70 лет, работала медсестрой, веду активный и здоровый образ жизни. Характер хороший. Буду благодарна тому, кто предложит совместное проживание на всю оставшуюся жизнь. Согласна на переезд.

***Адрес: 210032, Беларусь, г. Витебск, до востребования предъявителю паспорта 2731***

* * *

В ЛП №8 на с. 36 было опубликовано письмо от Крюковой М.И. «Сначала дети, потом внуки...» из г. Сергиев Посад. К сожалению, Мария Игнатьевна неправильно указала свой номер телефона. Просьба к читателям по указанному тел. 459-54-7-90-21 не звонить – там проживают другие люди.

## НЕ ХВАТАЕТ ВОЗДУХА

В феврале 2009 года у меня был ишемический инсульт. Все вроде бы ничего, но очень трудно дышать. Я дышу носом, потом ртом, но воздуха не хватает. Со щитовидкой все нормально, астмы нет (проверялась). Но я инвалид 2-й группы из-за гипертонии, у меня ИБС, стенокардия. Может, с этим все связано? Очень устала и надеюсь, что вы мне поможете.

***Адрес: Сметаниной Татьяне Ивановне, 141206, Московская обл., г. Пушкино, 3-й Акуловский пр., д. 4, кв. 55***

## ДИАБЕТ ДАЕТ ОСЛОЖНЕНИЯ

Мне 48 лет, из них 7 лет болею диабетом 2-го типа (инсулинозависимым). Диету стараюсь соблюдать, но сахар держится высокий. Из-за этого идут осложнения, работать не могу. Что будет дальше? Очень страшно. А еще мучает гипертония, уже устала принимать таблетки. При этом страховой полис получить не могу и полноценного лечения нет. Подскажите, прошу, как выжить с такими болезнями. Буду очень рада любому совету.

***Адрес: Хремкиной Вере Николаевне, 663319, Красноярский край, г. Норильск, ул. Бегичева, д. 26, кв. 39. Тел. (сот.) 8-913-503-57-93***

## ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ТАБЛЕТКИ?

Очень прошу, помогите вылечить нервный тик! От таблеток только хуже.

***Адрес: Ивановой Надежде Ивановне, 301212, Тульская обл., Щекинский р-н, п. Первомайский, пр. Улитина, д. 17, кв. 28. Тел.: 8-487-516-36-79, 8-910-162-70-33***

## ПОСТОЯННО БОЛИТ ГОЛОВА

Уже 33 года у меня болит, не переставая, голова. Диагноз хронический церебральный арахноидит. Помогите советом, подскажите, чем лечиться! Еще прошу читателей нашей газеты помолиться за меня. Есть молитва по соглашению и другие. Мне очень нужна молитвенная помощь. Да хранит вас всех Господь!

***Адрес: Жарковской Валентине Олеговне, 665106, Иркутская обл., г. Нижнеудинск, ул. Краснопартизанская, 173***

## ЕСЛИ ОСТАЛИСЬ ДЕТСКИЕ ВЕЩИ

У меня двое детей, дочери 3,5 года, сыну 17 лет, а мне 35. Работы у нас нет, получаю детское пособие. Если у кого-нибудь остались детские вещи и есть возможность нам их прислать, будем очень рады.

***Адрес: Лысенко Татьяне Анатольевне, 681070, Хабаровский край, Комсомольский р-н, с. Пивань, Совгавонское шоссе, д. 18***

## КУПЕРОЗ НА ЛИЦЕ

Пожалуйста, дайте действенный рецепт от купероза на лице. Щеки и нос постоянно красные. Мне 38 лет.

***Адрес: Шатуновой Ольге, 452156, Башкортостан, Чишминский р-н, д. Лентовка***

## БОЮСЬ ОСТАТЬСЯ ГЛУХОЙ

Мучаюсь из-за больного уха 5 лет. Одно ухо у меня так же болело, и теперь я им не слышу, а теперь и на второе глохну. Я сильно простыла, а в результате – хронический гайморит. Из пазух носа в ухо попала жидкость. Ухо два раза резали, жидкость убрали, но слышу плохо. После операции (лазерной) ухо полгода не болело, а сейчас опять болит и гудит. Слух резко падает, лечение не помогает. Боюсь остаться глухой в 47 лет. Пожалуйста, откликнитесь, кто сталкивался с такой проблемой! Чем вы лечились?

***Адрес: Чаковой Таисии Алексеевне, 404014, Волгоградская область, Дубовский район, с. Горная Пролейка***

## ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ

В 49 лет я страдаю гинекологическими заболеваниями. Диагноз гиперплазия слизистой оболочки матки, миома 6 недель. Предлагают операцию, но я хочу еще полечиться народными средствами. Надеюсь на добрые советы и вашу доброту.

***Адрес: Бессоновой Татьяне, 620100, г. Екатеринбург, ул. Куйбышева, д. 108, кв. 16***

## ЛЕЖУ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

В 2004 году у меня был ишемический инсульт с парализацией левой стороны. С тех пор – постельный режим. Всякое бывало в жизни, многое пришлось пережить, но я не падаю духом и прошу Спасителя помочь мне справиться с испытаниями. Прошу вас поделиться рецептами, советами. Желаю всем мира, здоровья и добра. Если кто захочет мне написать, то даю адрес моей подруги и помощницы.

***Адрес: Калмыковой Валентине Васильевне, 391830, Рязанская обл., г. Скопин, ул. Пирогова, д. 11, кв. 12***

## ПРОШУ ПОМОЧЬ МУЖУ И ДОЧКЕ

У мужа и дочери заболевание щитовидной железы. Я их очень люблю! На даче у нас райский уголок, выращиваю много целебных трав, но не могу достать для лечения родных семена, саженцы или корешки белой лапчатки. Очень прошу помочь, надежда только на вас.

***Адрес: Савельевой Татьяне Николаевне, 309502, г. Старый Оскол, мкр-н Солнечный, д. 6, кв. 138. Тел. 8 (4725) 33-49-42***

## БЕДА С НОГАМИ

У меня облитерирующий эндартериит и атеросклероз обеих ног. Они то мерзнут, то, наоборот, горят от колен до пальцев. И пальцы покраснели. Ноги болят, особенно в икрах. Кроме того, еще гипертония, аритмия, головокружения, больные суставы. Очень прошу помочь.

***Адрес: Кулешовой Валентине Георгиевне, 223610, Беларусь, Минская обл., г. Слуцк, ул. Жукова, д. 13, кв. 88***

## БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА

Прошу помощи у людей, неравнодушных к чужим бедам. Сыну 23 года, в 6 лет у него сильно заболели ноги, оба колена сильно опухли. Поставили диагноз ревматизм. Дважды в год он лечился в областной больнице. После выписки были небольшие улучшения, но с приходом весны и осени болезнь обострялась. А в 17 лет сыну поставили диагноз болезнь Бехтерева (анкилозирующий спондилоартрит). Продолжает лечиться, но улучшений не видно, с каждым годом болезнь прогрессирует. Очень сильные боли в коленях, голеностопных, тазобедренных и плечевых суставах, в пояснице и грудной клетке. Деформация, обездвижение суставов. Кто столкнулся с такой болезнью, у кого есть рецепты или опыт лечения? Будем ждать ваших писем. Всем здоровья!

***Адрес: Мельниковой Надежде, 180304, Узбекистан, Кашкадарьинская обл., г. Гузар, ул. М. Никадамова, д. 15***

## НАДЕЮСЬ НА ВАШИ СОВЕТЫ

В 28 лет у меня бесплодие 2-й степени, частичная непроходимость маточных труб. На трубах спайки. После первого ребенка не могу забеременеть уже 9 лет. А у моей свекрови холестериновые бляшки. Очень прошу откликнуться людей, знающих, как это все вылечить. Надеюсь на вашу помощь. Да хранит вас Бог!

***Адрес: Гальцевой В.В., 654036, г. Новокузнецк, ул. Витебская, 17***

## СПАЙКИ КИШЕЧНИКА

Очень прошу помочь моей дочери. Ей 29 лет, обнаружили спайки кишечника и предлагают операцию. Кто излечился от этого заболевания народными средствами? Помогите, пожалуйста. Очень надеемся и ждем ваших советов.

***Адрес: Кириленко Валентине Александровне, 350012, г. Краснодар, до востребования***

## ПОМОГИТЕ ДОЧЕРИ И ВНУКУ!

У внука была операция на глазах, ему сейчас 16 лет. Врачи сделали все, что могли, спасибо им огромное. Диагноз при выписке такой: артифакия, пигментное (доброкачественное) новообразование радужки. Меня очень беспокоит новообразование на глазу. Нам по этому поводу ничего не объясняют, только рекомендуют наблюдение. Делаем примочки на глаза с очанкой и, конечно, используем разные витамины для глаз. А еще у моей дочери, ей 38 лет, сохнет почка. Так сказали врачи, но лечения никакого не назначили, а почки болят. Дочь лечится травами и пьет лекарство. Анализы нормальные, а почки болят сильно. Как остановить процесс усыхания почки? Очень прошу, помогите нам!

***Адрес: Бросевой Людмиле Владимировне, 671624, Бурятия, п. Усть-Баргузин, ул. Горького, д. 30, кв. 2***

## ФИБРОАДЕНОМА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Как лечить фиброаденому молочной железы? Дочери сделали операцию, удалили «шишки», но через несколько месяцев они образовались опять. Девочке 22 года. Прикладывали разные мази, но результата никакого. Дочь сказала, что на операцию больше не пойдет. Результаты гистологии хорошие, то есть это не злокачественные опухоли. Очень прошу откликнуться людей, которые сталкивались с такими болезнями. Помогите, пожалуйста, советом, люди добрые! Ждем ответа с нетерпением.

***Адрес: Кулагиной Галине Тимофеевне, 347010, Ростовская обл., г. Белая Калитва, п. Шахта 1-33, ул. Тургенева, 21. Тел. 8-919-885-08-89***

## ДЕФОРМИРУЮЩИЙ АРТРОЗ

Кто вылечил деформирующий артроз? Мне 69 лет. Разболелся, опух и сгорбился палец на правой ноге, боль и припухлость по всей ноге возле пальцев. Что только я не делала – не проходит! Если кто-то справился с таким недугом, помогите, пожалуйста, советом. Желаю всем крепкого здоровья и благополучия!

***Адрес: Кисловой Нине Илларионовне, 357209, Ставропольский край, г. Минеральные Воды, ул. Ленина, д. 12, кв. 27***

## ГЕПАТИТ С

У сестры страшная болезнь – гепатит С. И страшно становится от мысли потерять ее. Она молодая девушка. Может, кому-то удалось вылечить народным средством это заболевание? Помогите, пожалуйста. Девчонка очень похудела.

***Т.Н., Владимирская обл., тел. 8-920-622-42-03***

## ДЕМОДЕКОЗ И РОЗАЦЕА

Прошу помощи у тех, кто избавился от демодекса (подкожного клеща) и розацеиа (розовых угрей). Дочери 26 лет, и 6 лет она болеет. Все лицо покрыто красными пятнами. А началось все во время беременности. Лечилась гормонами, антибиотиками, озоном. Капельницы, иглоукалывания, таблетки... А в результате только отравлен весь организм. Люди добрые, кто знает, как вылечиться народными средствами? Откликнитесь, прошу вас. Мы в отчаянии, врачи помочь не могут.

***Адрес: Козловой Галине Николаевне, 391300, Рязанская обл., г. Касимов, ул. Полевая, д. 70. Тел. 8-915-601-45-80***

## БЕДА С ЖЕЛУДКОМ И КИШЕЧНИКОМ

Уже 16 лет страдаю от жжения (опоясывающего) в желудке, спине, кишечнике. Мне 65 лет. Диагноз такой: поверхностный гастрит на фоне преобладающей гиперплазии слизистой, эрозивный бульбит, обширные эрозии. Долго лечилась, но сдвигов нет. Помогите, пожалуйста!

***Адрес: Сотниковой Тамаре Г., 184358, Мурманская обл., п. Мурмаши-3, ул. Причальная, д. 16, кв. 18***

## ПЕРЕДВИГАЮСЬ С ТРУДОМ

В 27 лет я инвалид 2-й группы, 5 лет болею системной красной волчанкой. Вот уже два года, как пошло осложнение на суставы. Сейчас у меня артроз обоих тазобедренных суставов 1-й и 2-й степени, некроз головок бедренных костей. Передвигаюсь с трудом. Поставили на очередь на эндопротезирование тазобедренных суставов, но очередь подойдет только через 2-3 года. А с такой болью уже нет сил жить. У меня есть дочь (6 лет), которую надо каждый день водить в садик. Да и просто поиграть бы с ней, постирать, убрать, а у меня нет сил, только боль. Прошу откликнуться тех, кто знает, как помочь при таких заболеваниях. Я знаю, что мир не без добрых людей, и надеюсь на вашу помощь.

***Адрес: Расторгуевой Анастасии, 660030, г. Красноярск, Октябрьский р-н, ул. 2-я Камчатская, 46***

## ОСЛОЖНЕНИЯ МЕНИНГИТА

Отзовитесь, пожалуйста, те, кто после менингита смог восстановить слух. Плюс гидроцефальный синдром.

***Адрес: Беляковой Ларисе Алексеевне, 172112, Тверская обл., г. Кувшиново, Пионерский б-р, 4-39***

## ГРЫЖИ ПОЗВОНОЧНИКА

Очень прошу откликнуться людей, знающих, как вылечить грыжи позвоночника размером 8 мм. Мне 18 лет, у меня есть любимый, и мы собираемся пожениться. Он мучается уже много лет. Постоянные невыносимые боли, просто невозможно смотреть без слез. Врачи говорят, что надо делать операцию, но мы против, потому что позвоночник – это очень серьезно. Кто знает народные рецепты? Прошу вас, помогите нашей беде!

***Нина, тел. 8-928-311-57-40***

## ПОЛЛИНОЗ КРУГЛЫЙ ГОД

Замучил постоянный, круглогодичный аллергический ринит (насморк). Каждое утро, как только проснусь, начинают чесаться глаза, свербит и щиплет в носу, горле. Бесконечные чихания, из носа все время течет «вода». Не могу даже нормально умыться и почистить зубы, так как становится еще хуже. Аллерголог-иммунолог ставит диагноз поллиноз. Выписали таблетки – очень дорогие, а пользы мало: остановят чихание и насморк – зато пропадает ясность в голове, состояние ухудшается, клонит в сон. Одним словом, работать не могу. Отвары из трав врач запретила, так как при обследовании выявлена непереносимость луговых трав, деревьев. Еще мне плохо от запахов пыли, сигарет, красок, духов, лаков. В коллективе не все понимают, что мне очень трудно быть среди них. Больничный не дают, а работать надо. Живу одна, помочь некому, все делаю сама. Как жить дальше, не знаю, очень устала. Подскажите, пожалуйста, как лечиться!

***Адрес: Лысковой Л.М., 652515, Кемеровская обл., г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Пушкина, д. 78, кв. 6***

## МЫШЕЧНАЯ ДИСТРОФИЯ

Сыну 28 лет, из них 14 лет он болен. Диагноз такой: прогрессирующая мышечная дистрофия Эрба-Рота с нарушением моторики по типу вялого тетрапареза, более выраженного в нижних конечностях. Сын лечится в стационаре, дома, постоянно занимается физкультурой, однако сдвигов нет. Но мы надеемся на выздоровление. Терпение и труд все перетрут. Если у кого-то была такая болезнь, очень прошу, напишите нам, как вы лечились!

***Адрес: Фирсовой Валентине Вячеславовне, 423330, Татарстан, г. Азнакаево, ул. Булгар, д. 2, кв. 25***

## КАТАРАКТА И ГЛАУКОМА

Тете 82 года, у нее заболевания обоих глаз. Правый глаз оперировали из-за катаракты, но хрусталик не вставили – не получилось у врача. А теперь у тети катаракта и глаукома, она слепая на оба глаза. Из-за возраста операцию не делают. Возможно, кто-то отзовется и подскажет, что можно сделать. Пожалуйста, помогите!

***Адрес: Лукьяновой П.А., 142800, Московская обл., г. Ступино, ул. Тимирязева, д. 9, кв. 41***

## МЕЧТАЮ О РЕБЕНКЕ

Мне 32 года, была внематочная беременность. Никак не получается родить. Очень прошу, помогите, если кто знает, чем лечиться.

***Адрес: Цымляковой Натвлье, 614090, г. Пермь, ул. Солдатова, д. 10, кв. 35. Тел. 8-906-878-12-30***

## ПОДСКАЖИТЕ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА!

Мучают гинекологические заболевания – полип матки, эндометриоз. Выскабливали матку 2 раза в год. Теперь пью гормональные лекарства, от которых получила панкреатит. Болит печень. Если дозу гормональных убавляю, начинается кровотечение. Мне 68 лет. Буду рада любому совету. Да благословит вас всех Господь!

***Адрес: Сморуковой Е.Г., 141506, Московская обл., г. Солнечногорск, ул. 2-я Володарская, д. 5, кв. 24***

## У ЖЕНЫ БОЛЯТ ГЛАЗА

Люди добрые, вся надежда на вас, помогите моей жене. Она пенсионерка, 68 лет. У нее болят глаза, теряет зрение. Обращалась во все клиники города, но окулисты помочь не могут. У жены неврологический блефароспазм. Уже более 5 лет она страдает. Если у кого есть опыт лечения такого заболевания, напишите нам!

***Адрес: Сорокиным, 192283, г. Санкт-Петербург, ул. Будапештская, д. 110/23, кв. 228***

## ДИАБЕТ, КАМЕНЬ И КИСТЫ

В 61 год у меня сахарный диабет 2-го типа, в желчном пузыре камень 10 мм, на почках кисты. Операцию не делают, так как большой вес плюс высокий уровень сахара. Что делать? Дайте совет, на вас вся надежда!

***Адрес: Ввльковской Галине Александровне, 231804, Беларусь, Гродненская обл., Слонимский р-н, п/о Мижевичи***

## КАК ЛЕЧИТЬ ДИВЕРТИКУЛЕЗ?

У меня дивертикулез толстой кишки. Постоянные запоры, даже слабительные мало помогают. Врачи говорят, что этот недуг не лечится. Если кто знаком с такой болезнью, очень прошу, помогите!

***Адрес: Гайдамак Людмиле Степановне, 620100, г. Екатеринбург, ул. Народной Воли, д. 76, кв. 26***

## ХОЖУ С ДВУМЯ ПАЛКАМИ

Мне 75 лет, болит и воспаляется кишечник, особенно слева. Еще нервозность, страх. Из носа постоянно течет, болят все суставы, позвоночник, мышцы. Растут косточки на руках и ногах. На левой руке не сгибаются пальцы, рука холодная. Болит и правое плечо. Из-за боли хожу с двумя палками по комнате или лежу. Лечилась много лет, но не вылечилась. Не могу даже сама одеваться и обслуживать себя. Слезы задушили, судьба нелегкая, а жить хочется. Я люблю общение, хотела бы с кем-нибудь переписываться.

***Адрес: Букреевой Зинаиде Ивановне, 394019, г. Воронеж, ул. 9 Января, д. 211, кв. 84***

## ПРОШУ СОВЕТА И ПОМОЩИ

Прошу откликнуться людей и помочь добрыми советами, рецептами. Диагноз такой: гипертония 3-й степени, песок в почках, метаболический синдром, гипотиреоз. Буду признательна за помощь.

***Адрес: Князевой Надежде Сергеевне, 111395, г. Москва, ул. Красный Казанец, д. 7, кв. 32***

## ДИАБЕТ У МАЛЫША

Внуку 3 года, заболел внезапно диабетом 1-го типа, колоть инсулин приходится 5 раз в день. Как это страшно! Дочь не может работать, нет своего жилья, одна с больным сыном. Живут они далеко от меня, а переехать не могут, так как у нас нет эндокринолога. Расстояние между нами 1500 км, и только самолетом можно добраться. Хочется верить в лучшее… Хоть я и фармацевт с 40-летним стажем, но так мало знаю о диабете, да еще у таких малышей! Я верующая, хожу в храм, молюсь за них. Пожалуйста, помогите советом. Желаю всем только добра.

***Адрес: Кругляковой Гвлине Ивановне, 663230, Красноярский крвй, Туруханск, а/я 66***

---


**Адрес для писем:**
198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10.00 до 19.00** по московскому времени.


**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**
Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.


**По вопросам доставки газеты по подписке обращайтась по телефонам:**
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).




Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
**Отдел распространения:**
**E-mail: commerce@p-c.ru.**



Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 25.05.2010.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 680 000 экз.
Заказ № ТД-1991 Цена свободная



